

GRILLSAMLING FÖR TRÄDGÅRDEN

BBQ-RECEPT FÖR TRÄDGÅRDEN

Kött, tillbehör och
kompleta grillmenyer



ANDERS LINDQVIST

BOK 2 · GÅVA

BBQ-recept för trädgården

Kött, tillbehör och kompletta grillmenyer

Grillsamling för trädgården · 80+ recept

Anders Lindqvist

HOME LIBRARY · 2026

Ditt kundområde

Alla böcker i paketet finns alltid på den här adressen:

<https://homelibrary.store/sv-se/pages/kundomrade-rokning-bbg-r5k8w3>

BBQ-recept för trädgården – Kött, tillbehör och kompletta grillmenyer

Anders Lindqvist

© 2026 Home Library. Alla rättigheter förbehållna. Publikationen är endast avsedd för köparens personliga bruk. Kopiering, spridning och vidareförsäljning utan förlagets tillstånd är förbjuden.

Observera: grillning och rökning sker med öppen eld och het utrustning. Grilla aldrig inomhus eller i slutna utrymmen (risk för kolmonoxid), håll barn och husdjur på avstånd, ha vatten eller brandsläckare i närheten och kontrollera alltid om eldningsförbud gäller hos din kommun eller länsstyrelsen. Använd en stektermometer och följ rekommenderade innertemperaturer för kyckling, fårs och fläsk. Tvätta händer och redskap efter kontakt med rått kött. Publikationen ersätter inte råd från tillverkaren av din grill.

Innehåll

1. Från författaren

2. Så använder du receptboken

3. Fläsk

4. Nötkött

5. Kyckling och kalkon

6. Korv, burgare och färs

7. Fisk och skaldjur

8. Grönt och vegetariskt

9. Tillbehör

10. Airfryer och Slow Cooker – BBQ-smak inomhus

11. Kompletta grillmenyer

12. Mängder per person och inköpslista

Från författaren

Jag heter Anders Lindqvist och har grillat i trädgården så länge jag kan minnas. Det började med en liten kolgrill på altanen och en förpackning korv som blev både svarta och råa på samma gång. Sedan dess har jag lärt mig det mesta på det vanliga sättet: genom att prova, misslyckas, skratta åt det och prova igen.

Den här boken är samlingen jag själv hade velat ha från början. Den innehåller över åttio recept som fungerar i en vanlig svensk trädgård, med ingredienser du hittar på ICA, Coop eller Willys. Du behöver ingen dyr utrustning. En enkel kolgrill räcker långt, och har du gasolgrill eller rökgrill finns det anpassningar för dem också.

Vad du hittar i boken

- Recept på fläsk, nötkött, kyckling, korv, burgare, fisk, skaldjur och grönt.
- Fjorton tillbehör, från ugnsbakad grillpotatis till krämig coleslaw och hembakat grillbröd.
- Åtta recept för airfryer och Slow Cooker, när vädret inte håller med dig.
- Sex kompletta grillmenyer med tidsplan baklänges och inköpslista.
- Tabeller för mängder per person, temperaturer och måttomräkningar.

Så tänker jag om grillning

God grillmat bygger sällan på knep. Det gäller att låta grillen bli ordentligt varm, att ha koll på temperaturen i köttet och att låta maten

vila innan du skär i den. Resten är krydda, tålamod och goda vänner runt bordet.

Alla recept är skrivna för fyra portioner om inget annat anges. Mått anges i gram, deciliter, matskedar (msk) och teskedar (tsk). Ugn- och grilltemperaturer anges i grader Celsius.

Observera: Grillning innebär eld och het yta. Ha alltid vatten eller en släckfilt inom räckhåll, grilla aldrig inomhus eller under tak med kol, och låt aldrig barn eller husdjur vara ensamma nära grillen.

Jag hoppas att boken blir nedsmetad, fläckig och älskad. Det är så en receptbok ska se ut.

Anders Lindqvist

Så använder du receptboken

Innan vi tänder grillen går vi igenom hur recepten är uppbyggda, så att du snabbt hittar rätt och slipper överraskningar mitt i matlagningen.

Portioner och mått

Om inget annat står är varje recept räknat på **4 portioner**. Vill du laga till fler eller färre kan du multiplicera ingredienserna, men tänk på att tiden på grillen främst styrs av tjockleken på köttet, inte av antalet portioner.

- 1 dl = 100 ml. 1 msk = 15 ml. 1 tsk = 5 ml. 1 krm = 1 ml (en kryddmått).
- Vikter anges i gram (g) och kilo (kg). Ett ägg räknas som storlek M, cirka 60 g.
- Temperaturer anges i grader Celsius. Köttets innetemperatur mäts med en stektermometer.
- Salt är vanligt bordssalt om inget annat anges. Smaka alltid av innan du saltar mer.

Symboler för metod

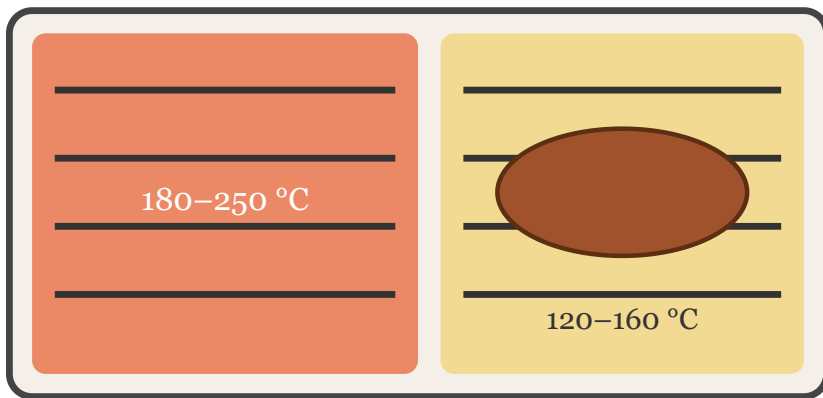
Varje recept har en rad som visar vilken metod receptet är skrivet för. Många recept fungerar på flera sätt, och då står det i noten hur du anpassar.

Metod	Så fungerar den	Passar bäst till
Kolgrill	Direkt värme över glöd, eller indirekt värme med glöden på ena sidan	Kotletter, burgare, spett, hel kyckling

Metod	Så fungerar den	Passar bäst till
Gasogrill	Lätt att reglera, snabb start, locket stängt för indirekt värme	Vardagsmat, fisk, grönsaker
Rökgrill	Låg värme, 100–130 °C, rök från träflis eller kol	Revbensspjäll, nackbit, bringa
Airfryer	Varm luft i liten ugn, 160–200 °C	Vingar, korv, grönsaker, potatis
Slow Cooker	Långsam tillagning 6–8 timmar på låg värme	Pulled pork, bönor, sås

Direkt och indirekt värme

Den enskilt viktigaste grilltekniken är att göra en het zon och en svalare zon. Börja med direkt värme för färg och skorpa, flytta sedan stora bitar till den indirekta sidan så att de blir klara inuti utan att brännas utanpå.



Het zon: direkt

Svalare zon: indirekt

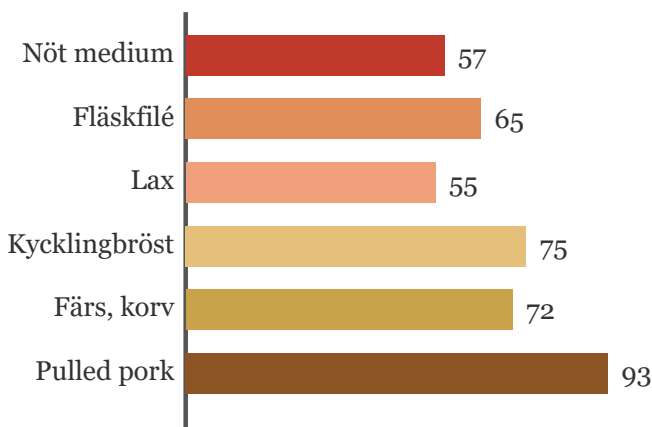
Dela grillen i en het och en svalare sida. Stora bitar lagas färdigt på den svala sidan.

Innertemperaturer

Det säkraste sättet att veta när maten är klar är en stektermometer. Stick in spetsen i den tjockaste delen utan att nudda ben. Tabellen visar vad jag siktar på. Tänk på att kött fortsätter att stiga några grader under vilan.

Råvara	Ta av grillen vid	Kommentar
Nötkött, rosa (medium rare)	52–54 °C	Vila 5–10 min, stiger 3–4 grader
Nötkött, medium	56–58 °C	Vanligaste önskemålet
Fläskfilé och kotlett	63–68 °C	Lätt rosa i mitten är normalt
Fläskkarré, skivad	70 °C	Saftigare än välstekt
Pulled pork	92–95 °C	Först då släpper bindväven
Kyckling, bröst	74–75 °C	Ta av direkt, vila 5 min
Kyckling, lår och klubba	80–85 °C	Mörare vid högre temperatur
Färs (burgare, köttbullar)	72 °C	Ska alltid vara genomstekt
Korv	70–72 °C	Ska vara varm genom hela
Fisk, till exempel lax	52–58 °C	Köttet ska flaga sig lätt

Innertemperatur när du tar av grillen (°C)



Jämför innertemperaturerna. Pulled pork är det enda som kräver riktigt hög temperatur.

Observera: Tabellen är en riktlinje för hemmabruk. Gravida, små barn, äldre och personer med nedsatt immunförsvar bör välja genomstekt kött och fisk. Följ alltid Livsmedelsverkets råd om hantering av rått kött.

Planera baklänges

Den som grillar utan stress har räknat baklänges. Bestäm när maten ska stå på bordet och dra av tiderna för varje steg.

1. Skriv ned måltiden och klockslaget då alla ska äta.
2. Dra av vilotiden för köttet (5–15 minuter, pulled pork upp till en timme).
3. Dra av grilltiden. Räkna in att grillen behöver 15–30 minuter för att bli varm.
4. Dra av marinadtiden, och lägg kött i kyl i god tid, minst 1 timme för kyckling och 2–12 timmar för större bitar.

5. Gör tillbehör och sås som tål att stå, helst dagen före.
6. Plocka fram tallrikar och bestick medan köttet vilar.

Tips: Ta ut kött ur kylan 30 minuter före grillning, men aldrig längre än så. Rått kött ska inte stå framme i värmen.

Håll rått och tillagat åtskilt. Använd olika brickor, skärbrädor och tänger för rått kött och färdig mat.

Fläsk

Fläsk är grillens snällaste kött. Det är prisvärt, smakrikt och tålig, och det tar fantastiskt bra emot både rök och sötma. Här finns tolv recept, från snabba kotletter en vardagskväll till revbensspjäll som får ta sin tid.

Tips: Köp svenskt fläsk när du kan och ta ut det ur kylan en halvtimme före grillning. Torka alltid ytan med hushållspapper, så får du skorpa i stället för ånga.

Revbensspjäll med hemmagjord BBQ-glaze

Portioner: 4 · Tid: 4 tim 30 min · Metod: rökgrill (eller kolgrill med indirekt värme)

Klassikern som aldrig går ur tiden. Köttet ska släppa lätt från benet men inte ramla av. Glazen läggs på sist så att sockret inte bränns.

INGREDIENSER

- 2 kg revbensspjäll (2 sidor)
- 2 msk farinsocker
- 1 msk paprikapulver, 1 msk salt, 2 tsk svartpeppar, 1 tsk vitlökspulver
- Glaze: 2 dl ketchup, 1 dl äppelcidervinäger, 1 dl farinsocker, 2 msk worcestersås, 1 msk senap

SÅ GÖR DU

1. Ta bort den tunna hinnan på revbenens undersida med en kniv och en bit hushållspapper.
2. Rör ihop farinsocker, paprika, salt, peppar och vitlökspulver. Gnid in hela köttet och låt stå i kylan 2 timmar eller över natten.
3. Värm grillen till 110–120 °C med indirekt värme. Lägg revbenen med benen nedåt och rök i 3 timmar.
4. Koka ihop glazens ingredienser 10 minuter i en liten kastrull.
5. Pensla revbenen med glaze, rök ytterligare 45 minuter och pensla en gång till.
6. Låt vila 10 minuter och skär mellan benen.

Klart när köttet har dragit sig 0,5–1 cm från benändarna och kärntemperaturen är 90–95 °C. Rester håller 3 dagar i kylan. Värm i ugnen, 150 °C.

Kotletter med senap och honung

Portioner: 4 · Tid: 25 min + 1 tim marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

En vardagsklassiker som blir festmat tack vare marinaden.

Honungen ger fin färg, så håll koll på värmen.

INGREDIENSER

- 4 benfria fläskkotletter, cirka 2 cm tjocka (600 g)
- 2 msk grov senap
- 1 msk honung
- 2 msk olivolja
- 1 tsk salt, 1/2 tsk svartpeppar, 1 tsk torkad timjan

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop senap, honung, olja, timjan och peppar.
2. Vänd kotletterna i marinaden och låt stå svalt 1 timme.
3. Salta kotletterna precis före grillningen.
4. Grilla över medelhög värme, 4–5 minuter per sida, tills innertemperaturen är 65 °C.
5. Låt vila 5 minuter under folie.

Variant: byt grov senap mot dijonsenap för en skarpare smak. Flytta kotletterna åt sidan om de börjar bränna.

Fläskfilé med örtekant

Portioner: 4 · Tid: 40 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Fläskfilé är mager och går fort. En kant av färska örter ger smak utan att det blir torrt.

INGREDIENSER

- 2 fläskfiléer, cirka 500 g styck
- 2 msk dijonsenap
- 1 dl hackad persilja, 1 msk färsk rosmarin, 1 msk färsk timjan
- 2 vitlöksklyftor, finpressade
- 1 tsk salt, 1 msk rapsolja

SÅ GÖR DU

1. Putsa bort silverhinnan med en vass kniv.
2. Rör ihop örter, vitlök, olja och salt till en pasta.
3. Pensla filéerna med senap och tryck på örtpastan.
4. Grilla över direkt värme 3 minuter per sida för färg.
5. Flytta till indirekt värme, lock på, 12–15 minuter tills innertemperaturen är 65 °C.
6. Vila 8 minuter och skiv tunt.

Rester är perfekta på smörgås dagen efter. Förvara i kylen och ät inom 3 dagar.

Pulled pork

Portioner: 8 · Tid: 9–11 tim · Metod: rökgrill (eller kolgrill, indirekt)

Långsamt rökt nackbit som kan dras sönder med två gafflar.

Mycket tålamod, nästan inget jobb.

INGREDIENSER

- 2,5 kg benfri fläsknacke (fläskkarrébit)
- 2 msk senap (som klister)
- Rub: 3 msk farinsocker, 2 msk paprikapulver, 1 msk salt, 1 msk svartpeppar, 2 tsk lökpulver, 1 tsk cayennepeppar
- 2 dl äppeljuice i en sprayflaska

SÅ GÖR DU

1. Pensla köttet med senap och gnid in rubben runt om. Låt stå i kylan över natten.
2. Värm grillen till 115–120 °C. Lägg köttet med fettsidan upp.
3. Rök i 6 timmar. Spraya med äppeljuice varje timme efter de första tre.
4. När innertemperaturen når 72 °C, packa in i dubbel folie med lite äppeljuice.
5. Fortsätt tills innertemperaturen är 93–95 °C, cirka 3–4 timmar till.
6. Vila inslaget i kökshandduk 1 timme. Dra sönder med gafflar.

Platåfasen runt 70–75 °C är normal och varar flera timmar. Panika inte. Rester frys i portionspåsar, håller 3 månader.

Karrékotletter med äppelmarinad

Portioner: 4 · Tid: 30 min + 4 tim marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

Karrékotletter har lite fett som gör dem saftiga. Äppelmarinaden ger en frisk syra som skär igenom.

INGREDIENSER

- 4 karrékotletter med ben (cirka 250 g styck)
- 2 dl äppeljuice
- 1 msk äppelcidervinäger
- 2 msk olja, 1 msk senap
- 1 tsk salt, 1/2 tsk peppar, 1 tsk salvia

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser utom kotletterna.
2. Lägg kotletterna i en påse eller form, häll över marinaden och ställ i kylen 4 timmar.
3. Torka av kotletterna lätt med papper.
4. Grilla över medelhög värme 5–6 minuter per sida, tills kärnan är 67 °C.
5. Vila 5 minuter innan servering.

Kasta använd marinad. Den har varit i kontakt med rått kött och får inte återanvändas utan att kokas upp.

Grillad karré med vitlök och rosmarin

Portioner: 6 · Tid: 1 tim 30 min · Metod: kolgrill (indirekt) eller gasolgrill

En hel karrébit som grillas som en stek och skivas tjockt. Perfekt för en söndag.

INGREDIENSER

- 1,2 kg fläskkarré utan ben
- 4 vitlöksklyftor, skivade
- 3 kvistar rosmarin
- 2 msk olivolja, 1 msk salt, 1 tsk svartpeppar
- 1 dl vitt vin eller äppeljuice till pensling

SÅ GÖR DU

1. Gör små snitt i köttet och stoppa in vitlöksskivor och rosmarinblad.
2. Gnid in olja, salt och peppar. Låt stå 30 minuter i rumstemperatur.
3. Värm grillen till 180 °C med indirekt värme. Lägg köttet i mitten, lock på.
4. Grilla 60–75 minuter och vänd var 20:e minut. Pensla med vin eller juice.
5. Ta av vid 68 °C i kärnan. Vila 15 minuter innan du skivar.

Tillsätt några bitar äppelträ eller körsbärsträ på glöden för mild rök.

Baconlindad fläskfilé med lönnsirap

Portioner: 4 · Tid: 45 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Baconet skyddar den magra filén och ger salt rök. Sirapen karamelliserar på slutet.

INGREDIENSER

- 2 fläskfiléer, cirka 500 g styck
- 12 skivor bacon
- 3 msk lönnsirap
- 1 msk senap
- 1 tsk svartpeppar, 1/2 tsk rökt paprika

SÅ GÖR DU

1. Putsa filéerna. Pensla med senap och strö över paprika och peppar.
2. Rulla bacon runt filéerna, lite delvis över varandra. Fäst med blötlagda träpinnar.
3. Grilla indirekt vid 180 °C i 25 minuter, med lock.
4. Pensla med lönnsirap och grilla 8–10 minuter till.
5. Ta av vid 65 °C i kärnan. Vila 8 minuter, ta bort träpinnarna och skiv.

Fettet från baconet kan ge flammor. Ha den svala zonen redo och flytta filéerna vid behov.

Spareribs med soja och ingefära

Portioner: 4 · Tid: 3 tim 30 min · Metod: kolgrill (indirekt) eller ugn och grill

En sötsalt glaze i asiatisk stil. Ribsens ångkoks i folie först och får sedan färg över glöden.

INGREDIENSER

- 2 kg spareribs
- 1 dl sojasås
- 1 dl honung
- 2 msk riven färsk ingefära
- 3 vitlöksklyftor, pressade
- 2 msk risvinäger, 1 tsk sesamolja

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop soja, honung, ingefära, vitlök, vinäger och olja.
2. Lägg ribsens i en påse med hälften av marinaden. Kyl över natten.
3. Packa in i folie, grilla indirekt vid 150 °C i 2 timmar.
4. Öppna folien, pensla med resten av marinaden som kokats upp.
5. Grilla öppet över direkt värme 10 minuter per sida tills glansiga.
6. Strö över sesamfrön och skivad salladslök.

Går att göra i ugnen (150 °C, 2 tim) och sedan avsluta på grillen. Sojan är salt, så salta inte köttet extra.

Fläskspett med paprika och ananas

Portioner: 4 · Tid: 30 min + 2 tim marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

Sött och syrligt på pinne. Barnen älskar ananasen, de vuxna uppskattar chilin.

INGREDIENSER

- 600 g fläskfilé i 3 cm tärningar
- 2 paprikor (röd och gul), i bitar
- 1 röd lök, i klyftor
- 200 g ananas, i bitar
- Marinad: 1 dl ananasjuice, 2 msk sojasås, 1 msk olja, 1 tsk sambal oelek, 1 pressad vitlöksklyfta

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop marinaden och vänd i fläsket. Kyl 2 timmar.
2. Blötlägg 8 träspett i vatten 20 minuter.
3. Trä kött, paprika, lök och ananas växelvis på spetten.
4. Grilla över medelhög värme 10–12 minuter, vänd ofta.
5. Kontrollera att köttet är genomstekt, minst 68 °C.

Vill du ha mindre hetta, utelämna sambal oelek. Färdiga spett kan frysas råa före marinerings.

Grillat sidfläsk med sirap och senap

Portioner: 4 · Tid: 3 tim · Metod: rökgrill eller kolgrill, indirekt

Tjocka bitar sidfläsk som blir som gräddiga godisbitar med sprödhet i kanten.

INGREDIENSER

- 1 kg färskt sidfläsk (osaltat), i en bit
- 1 msk salt, 1 tsk svartpeppar
- 2 msk mörk sirap
- 2 msk dijonsenap
- 1 tsk rökt paprikapulver

SÅ GÖR DU

1. Gör ytliga rutor i svålen med en vass kniv. Gnid in salt och peppar.
2. Grilla indirekt vid 130 °C i 2 timmar, med svålen uppåt.
3. Rör ihop sirap, senap och paprika. Pensla över bitarna.
4. Höj värmen till 180 °C och grilla 30–40 minuter tills svålen är krispig.
5. Vila 15 minuter. Skär i kuber eller skivor.

Servera med inlagd rödlök och potatis. Ett tips: stek rester i panna dagen efter till frukost.

Fläskrullstek med fänkål och citron

Portioner: 6 · Tid: 2 tim · Metod: kolgrill (indirekt) eller gasolgrill

En stek som du rullar själv med fyllning. Den doftar italiensk sommar.

INGREDIENSER

- 1,2 kg fläskkarré, upplagd som en platt stek (be slaktaren)
- 2 tsk fänkålsfrön, krossade
- Rivet skal av 1 citron
- 4 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 msk hackad persilja
- 2 msk olivolja, 1 msk salt, 1 tsk peppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop fänkålsfrön, citronskal, vitlök, persilja och olja.
2. Bred ut fyllningen på den uppfällda steken. Salta och peppra.
3. Rulla ihop och knyt med bomullssnöre med 3 cm mellanrum.
4. Grilla indirekt vid 170 °C i 75–90 minuter tills kärnan är 68 °C.
5. Vila 15 minuter, ta bort snöret och skiv tjockt.

Rullen kan förberedas dagen före och ligga i kylan. Ta ut den 30 minuter före grillning.

Rimmad kotlett med timjan

Portioner: 4 · Tid: 25 min + 8 tim lake · Metod: kolgrill/gasolgrill

En enkel saltlake gör kotletten saftigare än du trott möjligt. Gör laken kvällen före.

INGREDIENSER

- 4 fläskkotletter med ben, cirka 3 cm tjocka
- Lake: 1 liter vatten, 5 msk grovsalt, 2 msk socker, 4 pepparkorn, 2 lagerblad, 1 tsk timjan
- 1 msk rapsolja

SÅ GÖR DU

1. Koka upp vatten, salt, socker och kryddor. Rör tills saltet löst sig. Kyl helt.
2. Lägg kotletterna i laken i kylen i 6–8 timmar.
3. Skölj, torka noga och pensla med olja.
4. Grilla över hög värme 3 minuter per sida, flytta sedan till indirekt värme.
5. Grilla 8–10 minuter till tills kärnan är 65 °C. Vila 5 minuter.

Salta inte kotletterna efter lagen. Kött som legat i lake är redan saltat. Max 10 timmar.

Grillad fläskschnitzel med citron och salvia

Portioner: 4 · Tid: 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Tunna skivor som går snabbt. Smaken kommer från salvia och en rejäl klämma citron.

INGREDIENSER

- 600 g fläskfilé, skuren i 8 skivor
- 2 msk olivolja
- 12 salviablåd
- Saft och skal av 1 citron
- 1 tsk salt, 1/2 tsk peppar

SÅ GÖR DU

1. Platta ut skivorna till 1 cm med en kavel mellan plastfolie.
2. Pensla med olja, salta, peppra och lägg ett salviablåd på varje.
3. Grilla över hög värme 2–3 minuter per sida.
4. Pressa citronsaft över och strö skalet ovanpå.
5. Servera direkt.

Tunt kött blir torrt snabbt. Håll koll och ta av så fort det är genomstekt (minst 65 °C).

Nötkött

Nötkött kräver respekt men inte mystik. Välj bra råvara, ge det rätt värme och använd termometern. Här är tolv recept, från snabba biffar till bringa som får röka en hel dag.

Tips: Salta biffar i god tid, helst 40 minuter före grillning eller direkt innan. Allt däremellan drar ut vätska och kan göra ytan blöt.

Entrecôte med örtsmör

Portioner: 4 · Tid: 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Den enkla biffen när du vill ha ren köttsmak. Örtsmöret smälter ner i den heta köttytan.

INGREDIENSER

- 4 entrecôtes, cirka 2,5 cm tjocka (200–250 g styck)
- 1 msk rapsolja
- 1 tsk flingsalt per biff, grovmalen svartpeppar
- Örtsmör: 100 g rumsvarmt smör, 2 msk hackad persilja, 1 msk gräslök, 1 pressad vitlöksklyfta, 1/2 tsk salt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop smöret med örter, vitlök och salt. Rulla till en korv i plastfolie och kyl 1 timme.
2. Ta ut biffarna 30 minuter före. Torka, pensla med olja, salta och peppra.
3. Grilla över hög värme, 3 minuter per sida för medium rare, 4 för medium.
4. Kontrollera: 54 °C för rare, 58 °C för medium. Vila 5 minuter.
5. Lägg en skiva smör på varje biff.

Smöret håller 1 vecka i kylen och 3 månader i frysen. Skär av skivor efter behov.

Rostbiff på grillen

Portioner: 8 · Tid: 1 tim 15 min + kylning · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Klassisk buffékött som blir rosa från kant till kant om du har tålamod och termometer.

INGREDIENSER

- 1 kg rostbiff (innanlår eller ytterfilé)
- 2 msk dijonsenap
- 1 msk salt, 1 tsk svartpeppar
- 1 msk torkad timjan
- 1 msk olja

SÅ GÖR DU

1. Salta steken och låt stå i kylen 1–2 timmar. Torka.
2. Bryn steken på alla sidor över hög värme, cirka 8 minuter totalt.
3. Pensla med senap och strö timjan och peppar.
4. Flytta till indirekt värme, 150 °C, lock på.
5. Ta av vid 54–56 °C i kärnan, efter cirka 40 minuter.
6. Vila 20 minuter. Kyl helt om du vill skiva extra tunt.

Skiva mot fibrerna. Passar kall med remouladsås, pressgurka och potatissallad.

Oxfilé med pepparsås

Portioner: 4 · Tid: 40 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Fest utan stress. Filén är mild och mör, så den gör sig bäst med en sås som tar plats.

INGREDIENSER

- 600 g oxfilé, i 4 tjocka medaljonger
- 2 msk smör, 1 msk olja
- Sås: 1 schalottenlök, 1 msk krossade gröna pepparkorn, 1 dl konjak (eller buljong), 2 dl grädde, 1 dl nötbuljong
- Salt

SÅ GÖR DU

1. Fräs schalottenlök i smör i en kastrull 3 minuter. Tillsätt peppar och konjak, koka ner till hälften.
2. Häll i buljong och grädde, sjud 10 minuter tills såsen tjocknat.
3. Torka medaljongerna, pensla med olja och salta.
4. Grilla över hög värme 3–4 minuter per sida.
5. Ta av vid 54 °C för medium rare. Vila 5 minuter och servera med såsen.

Vill du undvika alkohol: byt konjak mot 1 dl extra buljong och 1 tsk äppelcidervinäger.

Flankstek med chimichurri

Portioner: 4 · Tid: 25 min + 2 tim marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

En billig, smakrik bit som kräver bara två saker: stark värme och rätt skärning.

INGREDIENSER

- 700 g flankstek
- Marinad: 3 msk olja, 2 msk rödvinsvinäger, 2 vitlöksklyftor, 1 tsk oregano, 1 tsk salt
- Chimichurri: 1 knippe persilja, 3 msk olivolja, 2 msk rödvinsvinäger, 1 vitlöksklyfta, 1/2 tsk chiliflingor, 1/2 tsk salt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop marinaden och vänd steken i den. Kyl 2–8 timmar.
2. Hacka persilja fint och rör ihop med övriga chimichurriingredienser. Låt stå.
3. Torka steken. Grilla över mycket hög värme, 4–5 minuter per sida.
4. Ta av vid 54–56 °C. Vila 10 minuter.
5. Skär tunt *tvärs* fibrerna. Servera med chimichurri.

Skärriktningen är avgörande. Skär du längs fibrerna blir köttet segt, hur bra du än grillat.

Rökt bringa med kaffe-rub

Portioner: 10 · Tid: 12–14 tim · Metod: rökgrill (eller kolgrill, indirekt)

Grillvärldens maraton. Bringa kräver planering, men belöningen är en saftig smak av rök och peppar.

INGREDIENSER

- 3 kg nötbringa med fettlager
- Rub: 3 msk grovmalen svartpeppar, 3 msk salt, 1 msk malet kaffe, 1 msk paprikapulver, 1 msk farinsocker, 2 tsk vitlökspulver
- 1 dl nötbljont i sprayflaska

SÅ GÖR DU

1. Putsa fettat till 0,5 cm. Gnid in rubben och låt vila i kylen 12 timmar.
2. Värm grillen till 120 °C. Lägg bringan med fettsidan upp.
3. Rök i 6–7 timmar, spraya med bljont varje timme efter de tre första.
4. Vid 72 °C i kärnan (ofta efter 6 timmar), packa in i bakplåtspapper eller folie.
5. Fortsätt tills en termometer glider in som i smör, 93–96 °C.
6. Vila inslagen 1–2 timmar i en kylbag. Skär mot fibrerna.

Rester: förvara skivor med lite sky. Värm i 150 °C ugn, tak på, 20 minuter.

Burnt ends av högre

Portioner: 6 · Tid: 7 tim · Metod: rökgrill eller kolgrill, indirekt

Små kuber med mörk skorpa och mjuk insida. De äts som godis direkt från brickan.

INGREDIENSER

- 1,5 kg högre i en bit
- 2 msk salt, 2 msk grovmalen peppar, 1 msk lökpulver
- 1,5 dl BBQ-sås
- 2 msk honung, 2 msk smör

SÅ GÖR DU

1. Gnid högrevet med salt, peppar och lökpulver. Låt stå 1 timme.
2. Rök vid 120 °C i 4–5 timmar tills barken är mörk och kärnan 88 °C.
3. Skär i 3 cm kuber.
4. Rör ihop kuberna med BBQ-sås, honung och smör i en foliebricka.
5. Sätt tillbaka i grillen, utan lock på brickan, 90 minuter vid 130 °C. Rör om en gång.

Kuberna ska vara klibbiga och mörka. Om såsen blir för tunn, låt brickan stå längre utan folie.

Ryggbiff med rosmarin och vitlök

Portioner: 4 · Tid: 35 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

*En tjock ryggbiff grillad i två steg: först svagt, sedan hett.
Resultatet blir jämnt rosa.*

INGREDIENSER

- 2 ryggbiffar, 4 cm tjocka (cirka 400 g styck)
- 2 kvistar rosmarin
- 3 vitlöksklyftor, krossade
- 2 msk olivolja, flingsalt, svartpeppar

SÅ GÖR DU

1. Salta biffarna och låt stå 40 minuter.
2. Lägg biffarna på indirekt värme, 130 °C. Grilla tills kärnan är 45 °C, cirka 20 minuter.
3. Flytta över glöden, hög värme. Bryn 1,5 minuter per sida.
4. Pensla med olja, rosmarin och vitlök, vänd sista halvminuten.
5. Ta av vid 54 °C, vila 5 minuter och skär i skivor.

Metoden heter omvänd stekning och passar alla tjocka biffar. Den ger mindre grå kant.

Rökta short ribs med chili och lönnsirap

Portioner: 4 · Tid: 6 tim · Metod: rökgrill eller kolgrill, indirekt

Stora revben av nöt med massor av smak. Ge dem tid så blir de smältande möra.

INGREDIENSER

- 2 kg short ribs (nötrevben), 3–4 bitar
- 2 msk salt, 1 msk svartpeppar, 1 tsk chilipulver
- 3 msk lönnsirap
- 1 dl äppeljuice

SÅ GÖR DU

1. Krydda ribsbenen med salt, peppar och chilipulver. Kyl 4 timmar.
2. Rök vid 125 °C i 4 timmar.
3. Lägg i en foliebricka med äppeljuice och sirap. Tätt med folie.
4. Gör klart i 2 timmar vid 150 °C tills kärnan är 93 °C.
5. Vila 20 minuter och servera med vätskan från brickan.

Rester blir fina i en gryta med rödvin dagen efter.

Biffspett med lök och svamp

Portioner: 4 · Tid: 30 min + 1 tim marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

Ett festligt sätt att få fyra personer att dela på en liten bit kött.

INGREDIENSER

- 600 g ytterfilé, i 3 cm tärningar
- 2 rödlökar, i klyftor
- 200 g champinjoner
- Marinad: 3 msk olja, 2 msk soja, 1 msk worcestersås, 1 pressad vitlöksklyfta, 1 tsk peppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop marinaden och vänd kött och svamp i den. Kyl 1 timme.
2. Blötlägg 8 träspett i 20 minuter.
3. Trä kött, lök och svamp växelvis.
4. Grilla över hög värme, 8–10 minuter, vänd var 2:a minut.
5. Ta av när köttet är 56 °C. Vila 3 minuter.

Skär alla bitar lika stora så blir de klara samtidigt.

Grillat innanlår med pepparrotskräm

Portioner: 6 · Tid: 1 tim 20 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

En magrare bit som tål en stark sås. Skär stort och tunt så smakar det lyx.

INGREDIENSER

- 1,2 kg innanlår av nöt
- 2 msk olja, 1 msk salt, 1 tsk peppar
- Kräm: 2 dl crème fraîche, 3 msk riven pepparrot, 1 tsk citronsaft, 1/2 tsk salt

SÅ GÖR DU

1. Gnid in steken med olja, salt och peppar. Vila 30 minuter.
2. Bryn över hög värme 3 minuter per sida.
3. Flytta till indirekt värme, 160 °C, lock på, 40–50 minuter.
4. Ta av vid 56 °C. Vila 15 minuter.
5. Rör ihop kräm av crème fraîche, pepparrot, citronsaft och salt.
Skiva steken tunt.

Krämen håller 3 dagar i kylen. Smaken blir skarpare ju längre den står.

Carne asada-tacos på grillen

Portioner: 4 · Tid: 30 min + 3 tim marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

Mexikansk gatumat i svensk trädgård. Skiva tunt, packa i mjuka tortillas.

INGREDIENSER

- 600 g flankstek eller kalvytterfilé
- Marinad: saft av 2 limefrukter, 3 msk olja, 3 vitlöksklyftor, 1 tsk spiskummin, 1 tsk paprikapulver, 1 tsk salt
- 8 små tortillas
- Till servering: hackad koriander, lök, lime, salsa

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop marinaden och vänd steken i den. Kyl 3 timmar, max 8.
2. Torka lätt. Grilla över hög värme 4 minuter per sida.
3. Ta av vid 56 °C. Vila 8 minuter.
4. Värm tortillas 20 sekunder per sida på grillen.
5. Skär steken tunt och servera i tortillas med tillbehören.

Citrusen i marinaden mörar, men blir köttet för länge i den kan ytan bli mjölig. Max 8 timmar.

Tjock biff med svampsmör

Portioner: 2 · Tid: 40 min · Metod: kolgrill med indirekt zon

En biff för två som delas i skivor. Svampsmöret gör den till en festmåltid.

INGREDIENSER

- 1 stor tjock biff (T-bone eller högrevsbiff), cirka 800 g
- Flingsalt, svartpeppar, 1 msk olja
- Svampsmör: 100 g smör, 100 g kantareller eller champinjoner, 1 schalottenlök, 1 msk persilja, salt

SÅ GÖR DU

1. Salta biffen 40 minuter före.
2. Stek hackad lök och svamp i 1 msk smör tills vätskan försvunnit. Kyl. Rör ihop med resten av smöret och persilja.
3. Lägg biffen på indirekt värme, 140 °C, tills kärnan är 46 °C.
4. Bryn över hög värme 2 minuter per sida.
5. Ta av vid 55 °C. Vila 10 minuter. Skär benet loss och skiva. Toppa med smöret.

Kantareller kan bytas mot torkad svamp, som blötläggs 20 minuter och hackas.

Kyckling och kalkon

Fågel är grillens mest populära kött, men också det som oftast blir fel. Antingen är det rått vid benet eller torrt som papper. Nyckeln är indirekt värme och en termometer. Här är tolv recept som fungerar.

Observera: Kyckling och kalkon ska alltid vara genomstekta. Mät i tjockaste delen utan att nudda ben: minst 74 °C i bröst, 80 °C i lår. Tvätta aldrig rå fågel, det sprider bara bakterier. Tvätta händer, bräda och kniv efteråt.

Burkkyckling med smoky rub

Portioner: 4 · Tid: 1 tim 45 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Hel kyckling som står på en burk med läsk eller alkoholfri öl.

Burken ångar insidan, och skinnet blir krispigt.

INGREDIENSER

- 1 hel kyckling, cirka 1,5 kg
- 1 burk (33 cl) alkoholfri öl eller äppeljuice, halvt urdrucken
- Rub: 1 msk rökt paprika, 1 msk farinsocker, 2 tsk salt, 1 tsk peppar, 1 tsk lökpulver, 1 tsk vitlökspulver
- 1 msk olja

SÅ GÖR DU

1. Torka kycklingen. Gnid in olja och rub, även under skinnet över bröstet.
2. Sätt kycklingen över burken så att den står stadigt på grillgallret.
3. Grilla indirekt vid 180 °C, lock på, i 75–90 minuter.
4. Ta av när lårtemperaturen är 80 °C och bröstet 74 °C.
5. Lyft försiktigt av med grillvantar. Burken är varm. Vila 15 minuter.

Saknar du burkhållare går det lika bra att grilla kycklingen liggande. Se spatchcock-receptet.

Kycklingklubbor med BBQ-sås

Portioner: 4 · Tid: 1 tim · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Klubbor förlåter det mesta. Saftiga, billiga och barnens favorit.

INGREDIENSER

- 12 kycklingklubbor (cirka 1,2 kg)
- 1 msk olja, 1 tsk salt, 1 tsk paprikapulver, 1/2 tsk peppar
- 2 dl BBQ-sås (se kapitlet om såser eller köp färdig)

SÅ GÖR DU

1. Torka klubborna. Rör ihop med olja, salt, paprika och peppar.
2. Grilla indirekt vid 180 °C, lock på, 35 minuter. Vänd var 10:e minut.
3. Pensla med BBQ-sås. Grilla 10 minuter till, pensla igen.
4. Ta av när lårtemperaturen är minst 80 °C.
5. Vila 5 minuter.

Sätt såsen på först de sista 15 minuterna, annars bränns sockret.

Kycklingfilé med citron och timjan

Portioner: 4 · Tid: 25 min + 30 min marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

Snabb vardagsrätt. Marinaden håller bröstet saftigt.

INGREDIENSER

- 4 kycklingbröstfiléer, cirka 150 g styck
- 3 msk olivolja
- Saft och rivet skal av 1 citron
- 2 tsk färsk timjan
- 1 pressad vitlöksklyfta, 1 tsk salt, 1/2 tsk peppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop marinaden. Vänd filéerna och låt stå 30 minuter svalt.
2. Platta ut tjocka delar lätt så att filén blir jämntjock.
3. Grilla över medelhög värme, 5–6 minuter per sida.
4. Ta av vid 74 °C. Vila 5 minuter.

Marinera inte längre än 4 timmar, då blir citronen för kraftfull för köttet.

Kycklingvingar med honung och chili

Portioner: 4 · Tid: 1 tim 10 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Vingar att äta med fingrarna. Sötman från honung möter hettan från chili.

INGREDIENSER

- 1 kg kycklingvingar, delade
- 1 msk bakpulver (ger krispig hud), 1 tsk salt
- Glaze: 3 msk honung, 2 msk sriracha, 1 msk soja, 1 msk limesaft, 1 tsk sesamolja

SÅ GÖR DU

1. Torka vingarna. Vänd dem i bakpulver och salt. Lägg på galler i kylan 1 timme.
2. Grilla indirekt vid 180 °C i 35 minuter, vänd en gång.
3. Värm glazens ingredienser i en kastrull tills tunnflytande.
4. Vänd vingarna i glazen i en skål och grilla 5 minuter över direkt värme.
5. Ta av vid 80 °C. Strö över sesamfrön och vårlök.

Bakpulver, inte bikarbonat, är nyckeln. Det gör huden knaprig utan att det smakar.

Spatchcock-kyckling med vitlök och citron

Portioner: 4 · Tid: 1 tim 15 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Kycklingen plattas ut så att den blir klar jämnt och snabbt.

Mycket skinn, mycket smak.

INGREDIENSER

- 1 hel kyckling, 1,6 kg
- 3 msk smör, mjukt
- 4 vitlöksklyftor, pressade
- Rivet skal av 1 citron, 1 msk färsk rosmarin, 2 tsk salt, 1 tsk peppar

SÅ GÖR DU

1. Klipp bort ryggbenet med en sax på båda sidor. Tryck ihop bröstet så att fågeln plattas ut.
2. Rör ihop smör, vitlök, citronskal, rosmarin, salt och peppar.
3. Skjut in smöret under skinnet, bred resten utanpå.
4. Grilla med skinnet uppåt, indirekt vid 190 °C, 50–60 minuter.
5. Avsluta med 3 minuter över direkt värme för krispigt skinn.
Lårtemperaturen ska vara 80 °C.
6. Vila 10 minuter och skär i bitar.

Spara ryggbenet i frysen till buljong.

Kycklingspett med jordnötssås

Portioner: 4 · Tid: 25 min + 1 tim marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

Satay i svensk variant: kryddig marinad och en krämig sås som kan göras på 5 minuter.

INGREDIENSER

- 600 g kycklingfilé i remsor
- Marinad: 1 dl kokosmjölk, 1 msk curry, 1 msk soja, 1 tsk farinsocker, 1 pressad vitlöksklyfta
- Sås: 1 dl jordnötssmör, 1 dl kokosmjölk, 1 msk soja, 1 tsk sambal oelek, saft av 1/2 lime

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop marinaden och vänd kycklingen i den. Kyl 1–4 timmar.
2. Blötlägg 12 träspett 20 minuter. Trä på kycklingremsorna.
3. Värm såsens ingredienser i en kastrull under omrörning tills len.
4. Grilla spetten över medelhög värme 8–10 minuter, vänd ofta.
5. Servera med såsen. Ta av vid 75 °C.

Såsen håller 4 dagar i kylan. Späd med lite varmt vatten om den stelnat.

Benfria kycklinglår med rökig rub

Portioner: 4 · Tid: 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Benfria lår är grillens bästa köp. Feta, billiga och svåra att torka ut.

INGREDIENSER

- 800 g benfria kycklinglår
- 1 msk olja
- Rub: 2 tsk rökt paprika, 1 tsk spiskummin, 1 tsk salt, 1/2 tsk cayennepeppar, 1 tsk farinsocker

SÅ GÖR DU

1. Torka låren. Rör med olja och rub.
2. Grilla med skinnsidan ned över medelhög värme 6–7 minuter.
3. Vänd och grilla 6–8 minuter till.
4. Ta av vid 80 °C. Vila 5 minuter.
5. Skiva och servera i pitabröd eller på sallad.

Rester är perfekta i tortillas dagen efter. Håller 3 dagar i kylan.

Rökt kalkonbröst med salvia

Portioner: 8 · Tid: 3 tim + 12 tim lake · Metod: rökgrill eller kolgrill, indirekt

Kalkonbröst är magert och torkar lätt. Lake och låg värme ger skivor som hänger ihop.

INGREDIENSER

- 1,5 kg kalkonbröst med skinn
- Lake: 1,5 liter vatten, 6 msk grovsalt, 3 msk socker, 6 salviablåd, 1 tsk pepparkorn
- 2 msk smör, 1 tsk paprika

SÅ GÖR DU

1. Koka upp laken och kyl helt. Lägg kalkonen i laken 10–12 timmar i kylan.
2. Skölj, torka och låt lufttorka 1 timme i kylan.
3. Gnid in smör och paprika.
4. Rök vid 120 °C tills kärnan är 72 °C, 2,5–3 timmar.
5. Höj värmen 5 minuter för att bryna skinnet. Vila 20 minuter innan du skivar.

Ta av vid 72 °C eftersom temperaturen stiger till 74–75 °C under vilan.

Fylld kycklingfilé med fetaost och soltorkad tomat

Portioner: 4 · Tid: 45 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Fickfilé med medelhavsfyllning. Fint till gäster.

INGREDIENSER

- 4 kycklingbröstfiléer
- 100 g fetaost
- 4 soltorkade tomater, hackade
- 2 msk färsk basilika
- 4 skivor serranoskinka eller prosciutto
- 1 msk olivolja, peppar

SÅ GÖR DU

1. Skär en ficka i varje filé från sidan, utan att skära igenom.
2. Rör ihop feta, tomat och basilika. Fyll fickorna.
3. Linda varje filé med en skiva skinka och fäst med bomullssnöre.
4. Pensla med olja och peppra. Grilla indirekt vid 180 °C i 25–30 minuter.
5. Ta av vid 74 °C. Vila 5 minuter innan du tar bort snöret.

Fetan är salt, så salta inte kycklingen. Fyll inte för hårt, då öppnar sig fickorna.

Indisk yoghurtkyckling med garam masala

Portioner: 4 · Tid: 40 min + 6 tim marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

Yoghurten mörar och skyddar. Det ger en stark men mild färg och en saftig kyckling.

INGREDIENSER

- 8 kycklingben (klubba och lår)
- 2 dl turkisk yoghurt
- 2 msk garam masala
- 1 msk riven ingefära, 3 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk gurkmeja, 1 tsk salt, saft av 1/2 citron

SÅ GÖR DU

1. Gör några snitt i köttet. Rör ihop övriga ingredienser och bred ut över kycklingen.
2. Kyl 6–12 timmar.
3. Skrapa av det mesta av marinaden så att den inte bränns.
4. Grilla indirekt vid 190 °C i 35–40 minuter.
5. Avsluta 3 minuter över direkt värme. Ta av vid 80 °C.

Servera med gurkrait: gurka, yoghurt, mynta och salt.

Rökta kalkonlår med äpple och senap

Portioner: 4 · Tid: 3 tim 30 min · Metod: rökgrill eller kolgrill, indirekt

Kalkonlår är det saftiga, mörka köttet. De blir som små julskinkor av fågel.

INGREDIENSER

- 2 kalkonlår, cirka 600 g styck
- 2 msk senap, 2 msk äppelmos
- 2 tsk salt, 1 tsk peppar, 1 tsk salvia
- 1 dl äppeljuice

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop senap och äppelmos. Gnid in kalkonlåren, strö över salt, peppar och salvia.
2. Rök vid 125 °C i 2,5 timmar.
3. Lägg i en foliebricka med äppeljuice, täck tätt.
4. Fortsätt 60–75 minuter tills kärnan är 85 °C.
5. Vila 15 minuter.

Lår behöver högre temperatur än bröst för att bli mört. 85 °C är bra.

Jerk-kyckling

Portioner: 4 · Tid: 50 min + 4 tim marinad · Metod: kolgrill, indirekt

Jamaicansk klassiker: kryddig, söt och rökig. Justera hettan efter smak.

INGREDIENSER

- 8 kycklingben med skinn
- 1 bunt vårlök, 1 chili, 3 vitlöksklyftor
- 2 msk soja, 2 msk lime, 2 msk olja, 1 msk farinsocker
- 1 tsk kryddpeppar (malen), 1 tsk timjan, 1/2 tsk kanel, 1/2 tsk muskot

SÅ GÖR DU

1. Mixa alla ingredienser utom kycklingen till en grov pasta.
2. Gnid in pastan i kycklingen och kyl 4–12 timmar.
3. Grilla indirekt vid 180 °C i 40 minuter, vänd en gång.
4. Grilla över direkt värme 3–4 minuter per sida för färg.
5. Ta av vid 80 °C. Vila 5 minuter.

Chilin bestämmer hettan. Ta bort kärnorna för mild variant. Använd handskar vid hantering.

Korv, burgare och färs

Det här är maten som alla gillar och som alla kan göra bättre. Nio recept där smaken kommer från små detaljer: kallt fett, lite hantering och rejäl hetta.

Observera: Färs ska alltid vara genomstekt, 72 °C i mitten. Bakterier kan finnas i hela köttet när det är malet, inte bara på ytan. Mät alltid på ett par burgare.

Klassisk hamburgare

Portioner: 4 · Tid: 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Fyra saftiga burgare utan riibröd eller ägg. Köttet ska hanteras så lite som möjligt.

INGREDIENSER

- 600 g nötfärs, minst 15 % fett, kall
- 1 tsk salt, 1/2 tsk svartpeppar
- 4 hamburgerbröd, 4 salladsblad, 1 tomat, 1 rödlök
- Sås: 1 dl majonnäs, 2 msk ketchup, 1 msk hackad inlagd gurka

SÅ GÖR DU

1. Forma färsen lätt till fyra burgare, 2 cm tjocka, med en grop i mitten med tummen.
2. Kyl 15 minuter. Salta ytan precis före grillning.
3. Grilla över hög värme, 4–5 minuter per sida, tills mitten är 72 °C.
4. Rosta bröden 1 minut på grillen.
5. Bygg: sås, sallad, burgare, tomat, lök.

Gropen hindrar att burgarna buktar upp. Tryck aldrig på burgaren på grillen, då rinner saften ut.

Smash burger med bacon och ost

Portioner: 4 · Tid: 25 min · Metod: gasolgrill/kolgrill med plåt eller gjutjärnspanna

Tunna burgare med spröd kant som pressas ned mot het yta. Går väldigt fort.

INGREDIENSER

- 500 g nötfärs (20 % fett), formad till 8 bollar à 60 g
- 8 skivor cheddar eller hamburgerost
- 6 skivor bacon, stekta spröda
- 4 burgarbröd, smör till rostning
- Salt, peppar, pickles

SÅ GÖR DU

1. Värm en gjutjärnspanna eller plåt på grillen till mycket het, cirka 250 °C.
2. Lägg en köttboll på pannan och pressa platt med en stekspade. Salta och peppra.
3. Stek 90 sekunder utan att röra. Skrapa loss, vänd och lägg på osten.
4. Stek 30 sekunder, lyft av. Gör samma sak med övriga bollar.
5. Rosta brödet i smör. Lägg två burgare per bröd, bacon och pickles.

Tryck bara första gången. Färs som pressas om och om blir torr.

Grillad korv med bostongurka

Portioner: 4 · Tid: 20 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Den svenska korven på sitt bästa vis: med fina grillränder och lite hembakat tillbehör.

INGREDIENSER

- 8 grillkorvar eller falukorv i tjocka klyftor, cirka 600 g
- 8 korvbröd
- Bostongurka: 1 dl hackad inlagd gurka, 1 tsk senap, 1 msk lag från burken
- Senap, ketchup, stekt lök

SÅ GÖR DU

1. Rispa korvarna snett med en kniv, 3 mm djupt, med 2 cm avstånd.
2. Grilla över medelhög värme 8–10 minuter, vänd var 2:a minut.
3. Ta av när korven är 72 °C eller har fina ränder.
4. Värm bröden 30 sekunder på varje sida.
5. Servera med tillbehören.

Grilla inte korv över rejäla flammor. Låt fettets droppa på den svala sidan.

Lammburgare med fetaost och mynta

Portioner: 4 · Tid: 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Lammfärs har mycket egen smak. Fetaost och mynta ger det en grekisk touch.

INGREDIENSER

- 500 g lammfärs
- 100 g fetaost, smulad
- 2 msk hackad mynta
- 1 pressad vitlöksklyfta, 1 tsk spiskummin, 1/2 tsk salt, peppar
- 4 pitabröd eller burgarbröd
- Tzatziki: 2 dl turkisk yoghurt, 1/2 gurka, 1 vitlöksklyfta, salt

SÅ GÖR DU

1. Rör försiktigt ihop färs, feta, mynta, vitlök, kummin, salt och peppar.
2. Forma fyra burgare och kyl 15 minuter.
3. Gör tzatziki: riv gurkan, krama ur vattnet och rör ihop med övriga ingredienser.
4. Grilla burgarna 4–5 minuter per sida till 72 °C i mitten.
5. Servera i bröd med tzatziki och gurka.

Burgarna håller ihop bäst när färsen är kall. Frys gärna in obakade burgare med bakplåtspapper emellan.

Grillade köttbullsspett

Portioner: 4 · Tid: 40 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, medelhög värme

Lekfull fingermat. Bullarna blir rökiga på ytan och saftiga inuti.

INGREDIENSER

- 500 g blandfärs
- 1 dl ströbröd, 1 dl mjölk, 1 ägg
- 1 finhackad gul lök, 1 tsk salt, 1/2 tsk peppar, 1/2 tsk kryddpeppar
- 1 röd paprika, 1 zucchini i tjocka skivor
- Lingonsylt till servering

SÅ GÖR DU

1. Blöt ströbrödet i mjölk i 5 minuter. Rör ihop med färs, ägg, lök och kryddor.
2. Forma 20 små bullar. Kyl 15 minuter.
3. Trä bullar, paprikabitar och zucchini på blötlagda spett.
4. Grilla 12–15 minuter, vänd var 3:e minut, tills bullarna är 72 °C.
5. Servera med lingonsylt.

Bullarna kan förberedas och frysas. Tina i kylan innan grillning.

Kofta-kebab med yoghurtsås

Portioner: 4 · Tid: 35 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Kryddig köttfärs formad kring ett spett. Smaken påminner om en bra kebabrestaurang.

INGREDIENSER

- 600 g lamm- eller nötfärs
- 1 riven lök (avrunnen), 3 vitlöksklyftor
- 1 dl hackad persilja, 2 tsk spiskummin, 2 tsk koriander, 1 tsk paprikapulver, 1 tsk salt
- Sås: 2 dl yoghurt, 1 msk citronsaft, 1 msk mynta, salt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop allt kött och kryddor ordentligt i 2 minuter, tills massan blir klibbig.
2. Kyl 30 minuter.
3. Forma 8 avlånga kebab kring bredare spett.
4. Grilla 10–12 minuter, vänd ofta, tills 72 °C.
5. Rör ihop såsen och servera med bröd och tomat.

Fukta händerna med vatten så fastnar inte massan. Vänd först när köttet släpper från gallret.

Kycklingburgare med avokadokräm

Portioner: 4 · Tid: 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

En lättare burgare. Riven äppelbit håller den saftig.

INGREDIENSER

- 600 g kycklingfärs
- 1 skalat äpple, rivet
- 2 msk ströbröd, 1 tsk salt, 1/2 tsk peppar, 1 tsk timjan
- 4 hamburgerbröd, rucola
- Avokadokräm: 1 mogen avokado, saft av 1/2 lime, 1 msk crème fraîche, salt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop färs, äpple, ströbröd, salt, peppar och timjan. Forma fyra burgare.
2. Kyl 20 minuter så de håller ihop.
3. Mosa avokadon med lime, crème fraîche och salt.
4. Pensla burgarna med olja. Grilla 5–6 minuter per sida till minst 74 °C.
5. Servera i bröd med avokadokräm och rucola.

Kycklingfärs är blötare än nötfärs. Använd rent galler och lite olja så fastnar den inte.

Chorizo med grillad paprika

Portioner: 4 · Tid: 25 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Spansk korv som släpper sin röda olja på grillen. Äts med bröd som suger upp.

INGREDIENSER

- 400 g färsk chorizo
- 2 röda paprikor
- 1 rödlök i tjocka ringar
- 2 msk olivolja, 1 msk sherryvinäger, salt
- Rustikt bröd

SÅ GÖR DU

1. Grilla paprikorna hela över hög värme tills skalet svartnat, cirka 15 minuter. Lägg i en skål under folie 10 minuter.
2. Skala, ta bort kärnor och skär i remsor.
3. Grilla chorizon och löken över medelhög värme 10–12 minuter.
4. Rör ihop paprika, olja, vinäger och salt.
5. Servera korv, lök och paprika med bröd.

Färsk chorizo ska grillas helt genom (72 °C), till skillnad från den torkade som äts kall.

Köttfärslimpa på grillen

Portioner: 6 · Tid: 1 tim 20 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

En husmansklassiker med rök och glaze. Perfekt för att lära sig indirekt grillning.

INGREDIENSER

- 800 g blandfärs
- 1 dl ströbröd, 1 dl mjölk, 2 ägg
- 1 hackad lök, 2 tsk salt, 1 tsk peppar, 1 tsk timjan
- Glaze: 1 dl ketchup, 2 msk farinsocker, 1 msk senap

SÅ GÖR DU

1. Blöt ströbrödet i mjölk. Rör ihop med färs, ägg, lök och kryddor.
2. Forma en limpa, 20 × 10 cm, på en bit bakplåtspapper i en grillfast form.
3. Rör ihop glazen. Pensla hälften över limpan.
4. Grilla indirekt vid 170 °C i 60 minuter.
5. Pensla med resten av glazen och grilla 10 minuter. Mitten ska vara 72 °C.
6. Vila 10 minuter innan du skivar.

Kall limpa skivas fint till smörgås. Håller 4 dagar i kylan.

Fisk och skaldjur

Fisk på grillen är lättare än många tror, om du gör några saker rätt: rent och oljat galler, måttlig värme och en tålmodig vändning. Här är nio recept som gör skillnad.

Tips: Köp fisken samma dag om du kan. Den ska lukta friskt av hav, inte av fisk. Rengör gallret och pensla det med olja så fastnar ingenting.

Lax på cederplanka

Portioner: 4 · Tid: 35 min + 1 tim blötläggning · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Plankan ger mild rök och skyddar fisken mot direkt hetta. Köttet blir rosa och saftigt.

INGREDIENSER

- 1 cederplanka för grill
- 600 g laxfilé med skinn, i en bit
- 2 msk senap, 1 msk honung
- 1 tsk salt, 1/2 tsk peppar
- Citronskivor, dill

SÅ GÖR DU

1. Blötlägg plankan i vatten 1 timme, tyngd ned med en tallrik.
2. Rör ihop senap och honung. Salta och peppra laxen och pensla med blandningen.
3. Lägg laxen med skinnet nedåt på plankan. Placera plankan på indirekt värme, 190 °C.
4. Lock på, grilla 18–25 minuter tills innertemperaturen är 54–56 °C.
5. Servera direkt på plankan med citron och dill.

Plankan kan ryka lite. Ha en vattenspruta redo om den börjar brinna. Kasta plankan efter användning.

Lax i folie med citron och dill

Portioner: 4 · Tid: 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Fiskpaket som är svåra att misslyckas med. Allt blir kvar i paketet och smakerna samsas.

INGREDIENSER

- 4 laxfiléer à 150 g
- 1 citron i tunna skivor
- 1 knippe dill
- 4 msk smör, salt, peppar
- 200 g sockerärtor

SÅ GÖR DU

1. Riv fyra folieark, 40 cm långa. Smörj mitten med smör.
2. Lägg ärtor, lax, citron, dill och en klick smör på varje ark. Salta och peppra.
3. Vik ihop till tätt paket, med luft ovanför.
4. Grilla över medelhög värme 12–15 minuter.
5. Öppna försiktigt, ångan är het. Fisken ska vara 54–58 °C och flaga sig.

Fungerar lika bra med torsk, rödspätta eller sejfilé. Tiden varierar med tjocklek.

Räkspett med vitlök och chili

Portioner: 4 · Tid: 20 min + 30 min marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

Stora räkor som går fort. Bara 2–3 minuter per sida, annars blir de gummiaktiga.

INGREDIENSER

- 600 g stora råa räkor, skalade
- 4 msk olivolja
- 3 vitlöksklyftor, pressade
- 1 röd chili, finhackad
- Saft och skal av 1 citron, 1 tsk salt
- 2 msk hackad persilja

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop olja, vitlök, chili, citron och salt. Vänd räkorna i marinaden i 30 minuter.
2. Trä 5–6 räkor på varje blötlagt spett.
3. Grilla över hög värme 2–3 minuter per sida.
4. Strö över persilja. Servera direkt.

Räkorna är klara när de blivit röda och ogenomskinliga. Mer tid gör dem sega.

Torskrygg med kaprissmör

Portioner: 4 · Tid: 25 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, grillpanna eller bricka

Torsk flagar lätt och passar bäst på en bricka. Kaprissmöret ger en frisk syra.

INGREDIENSER

- 600 g torskrygg, i 4 bitar
- Kaprissmör: 80 g smör, 2 msk kapris, saft av 1/2 citron, 1 msk persilja
- 1 msk olja, salt, vitpeppar

SÅ GÖR DU

1. Salta torskens 15 minuter före. Torka.
2. Smält smöret i en liten kastrull. Rör ned kapris, citron och persilja.
3. Pensla torskens med olja. Lägg på en oljad bricka över medelhög värme.
4. Grilla 4–5 minuter per sida till 55 °C.
5. Toppa med kaprissmör.

Vänd bara en gång och använd en bred fiskspade. Torsk går lätt sönder.

Hel regnbåge med fänkål

Portioner: 4 · Tid: 40 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Hel fisk ser imponerande ut och är mer förlåtande än filé. Benen skyddar köttet.

INGREDIENSER

- 2 hela regnbågar, 400–500 g styck, rensade
- 1 fänkålsknöl, tunt skivad
- 1 citron i skivor
- 4 kvistar timjan
- 3 msk olivolja, 1 tsk salt

SÅ GÖR DU

1. Skölj och torka fisken. Gör 3 snitt på varje sida.
2. Fyll buken med fänkål, citron och timjan. Pensla med olja och salta.
3. Lagg på oljat galler, indirekt värme 190 °C, lock på.
4. Grilla 8–10 minuter per sida. Köttet ska släppa lätt från benen vid 56 °C.
5. Lyft över på fat med två fiskspadar.

Ett fiskgaller av metall underlättar vändningen. Det går också att grilla fisken i folie.

Grillad makrill med senap och citron

Portioner: 4 · Tid: 25 min · Metod: kolgrill

Makrill är fet och smakrik, som gjord för glöd. Syra från citron balanserar.

INGREDIENSER

- 4 makrillfiléer med skinn
- 2 msk grov senap
- 1 msk rapsolja
- Saft av 1 citron, salt, peppar
- Kokt färskpotatis, gräslök

SÅ GÖR DU

1. Torka filéerna. Pensla med senap och olja på köttssidan. Salta och peppra.
2. Grilla med skinnet nedåt över medelhög värme 4 minuter.
3. Vänd försiktigt och grilla 2 minuter.
4. Pressa citron över. Strö över gräslök och servera med potatis.

Makrill ska ätas färsk. Förvara kallt och använd inom en dag.

Blåmusslor på grillen med vitt vin

Portioner: 4 · Tid: 25 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Musslor i en gjutjärns gryta eller foliebricka. Måltiden är klar när de öppnar sig.

INGREDIENSER

- 2 kg färska blåmusslor
- 1 dl torrt vitt vin eller fiskfond
- 3 vitlöksklyftor, skivade
- 2 schalottenlökar, hackade
- 50 g smör, 1 dl hackad persilja
- Bröd till servering

SÅ GÖR DU

1. Skölj musslorna. Kasta de som är öppna och inte stänger sig vid knackning.
2. Lägg smör, lök och vitlök i en stor foliebricka eller gryta på grillen. Fräs 3 minuter.
3. Häll i vin och musslor. Täck med folie eller lock.
4. Grilla 6–8 minuter tills musslorna öppnat sig.
5. Kasta de som förblivit stängda. Strö över persilja.

Musslor som inte öppnat sig efter tillagning ska inte ätas.

Kräftstjärtar med dillsmör

Portioner: 4 · Tid: 15 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Svensk sensommar på spett. Färdigkokta kräftstjärtar värms bara hastigt.

INGREDIENSER

- 500 g skalade, kokta kräftstjärtar
- Dillsmör: 100 g smör, 3 msk hackad dill, saft av 1/2 citron, 1 pressad vitlöksklyfta, salt
- Bröd, citronklyftor

SÅ GÖR DU

1. Smält smöret med dill, citron, vitlök och salt.
2. Trä kräftstjærtarna på blötlagda spett.
3. Pensla med dillsmör.
4. Grilla 1–2 minuter per sida över måttlig värme, bara tills de är varma.
5. Servera med resten av smöret och bröd.

Redan kokta kräftor blir sega om de grillas för länge. Räkna med några minuter totalt.

Laxburgare med dillmajonnäs

Portioner: 4 · Tid: 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, oljad plåt

En burgare av hackad lax som är fräsch och lättgjord. Håll fisken kall hela tiden.

INGREDIENSER

- 600 g laxfilé utan skinn, finhackad med kniv
- 1 ägg, 2 msk ströbröd
- 2 msk finhackad rödlök, 1 msk kapris, rivet skal av 1 citron
- 1 tsk salt, 1/2 tsk peppar
- 4 burgarbröd, sallad
- Sås: 1 dl majonnäs, 1 msk dill, 1 tsk citronsaft

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop lax, ägg, ströbröd, lök, kapris, citronskal, salt och peppar.
2. Forma fyra burgare och kyl 20 minuter.
3. Pensla burgarna med olja. Grilla på oljad plåt över medelhög värme 4 minuter per sida.
4. Rör ihop dillmajonnäsen.
5. Servera i bröd med sås och sallad.

Burgarna är sköra. Vänd dem bara när de släpper plåten.

Grönt och vegetariskt

Grönt på grillen är inte en eftertanke. Glöd och rök gör grönsaker sötare och mer spännande. Här är nio vegetariska recept som tar plats på bordet, även för dig som annars äter kött.

Tips: Skär grönsaker i jämnt tjocka bitar och pensla med olja före grillning. Salta i slutet, så att de inte släpper vatten.

Grillad halloumi med honung och timjan

Portioner: 4 · Tid: 15 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Ostar som tål grillen. Halloumi smälter inte, utan får gyllene ränder och en salt, len kärna.

INGREDIENSER

- 2 paket halloumi (à 200 g), skuren i 1 cm tjocka skivor
- 1 msk olivolja
- 2 msk honung
- 1 tsf färsk timjan
- Citronklyftor, nymald peppar

SÅ GÖR DU

1. Torka osten och pensla med olja.
2. Grilla över medelhög värme 2 minuter per sida, tills tydliga ränder syns.
3. Ringla över honung och strö timjan.
4. Servera varm med citron och peppar.

Halloumin blir gummiaktig om den svalnar. Ät den direkt. Passar i bröd eller på sallad.

Fylld portobello med spenat och getost

Portioner: 4 · Tid: 25 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Stora svampar fungerar som små skålar. De blir saftiga och köttiga på grillen.

INGREDIENSER

- 4 stora portobellosvampar
- 100 g babyspenat
- 100 g getost, smulad
- 2 vitlöksklyftor, 2 msk olivolja, 2 msk balsamvinäger
- Salt, peppar

SÅ GÖR DU

1. Ta bort skaften. Pensla svamparna med olja och balsamvinäger. Salta.
2. Fräs spenat och vitlök i en panna på grillen tills den fallit ihop.
3. Grilla svamparna med lamellsidan uppåt, indirekt värme 190 °C, 8 minuter.
4. Fyll med spenat och getost. Grilla 5–6 minuter till.
5. Servera direkt.

Torka av svamparna med en fuktig duk. Skölj inte under vatten, de suger upp det.

Grönsaksspett med örtolja

Portioner: 4 · Tid: 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Färgglada spett som funkalar till allt. Örtoljan görs medan grillen värms.

INGREDIENSER

- 1 zucchini, 1 röd paprika, 1 gul paprika, 1 rödlök, 200 g körsbärstomater, 200 g champinjoner
- Örtolja: 1 dl olivolja, 2 msk hackad basilika, 1 msk oregano, 2 pressade vitlöksklyftor, 1 msk citronsaft, 1 tsk salt

SÅ GÖR DU

1. Skär grönsakerna i bitar på cirka 3 cm.
2. Rör ihop örtoljan.
3. Trä grönsakerna på blötlagda spett. Pensla med örtolja.
4. Grilla över medelhög värme 10–12 minuter, vänd var 3:e minut.
5. Pensla med resten av oljan innan servering.

Sortera efter hårdhet: lök och paprika på ett spett, svamp och tomat på ett annat. Då blir allt klart samtidigt.

Vegoburgare på svarta bönor

Portioner: 4 · Tid: 35 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, oljad plåt

Bönburgare som håller ihop på grillen. Havregryn binder och ger tuggmotstånd.

INGREDIENSER

- 2 burkar svarta bönor (à 380 g), avrunna
- 1,5 dl havregryn
- 1 ägg, 1 hackad lök, 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk spiskummin, 1 tsk rökt paprika, 1 tsk salt
- 4 burgarbröd, avokado, tomat

SÅ GÖR DU

1. Mosa hälften av bönorna grovt. Rör ihop med övriga bönor, havregryn, ägg, lök, vitlök och kryddor.
2. Låt stå 10 minuter så att havren sväller.
3. Forma fyra burgare och kyl 20 minuter.
4. Pensla med olja och grilla på oljad plåt 5 minuter per sida.
5. Servera i bröd med avokado och tomat.

Vegan variant: byt ägg mot 2 msk linfrön blandade med 6 msk vatten. Låt svälla 10 minuter.

Grillad aubergine med tahinisås

Portioner: 4 · Tid: 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Aubergine blir krämig och rökig på grillen. Tahini gör den fyllig och len.

INGREDIENSER

- 2 auberginer, delade på längden
- 3 msk olivolja, 1 tsk salt
- Sås: 3 msk tahini, saft av 1 citron, 1 pressad vitlöksklyfta, 4 msk vatten, salt
- Granatäpplekärnor eller persilja, 1 msk sesamfrön

SÅ GÖR DU

1. Rista auberginens kött i rutor. Pensla med olja och salta.
2. Grilla med snittytan nedåt över medelhög värme 6 minuter.
3. Vänd och grilla 10–12 minuter till tills köttet är mjukt.
4. Vispa ihop tahini, citron, vitlök och vatten till en slät sås.
5. Toppa auberginerna med sås, frön och persilja.

Auberginen är klar när en kniv glider in utan motstånd. Den håller 2 dagar i kylen.

Blomkålsstek med romesco

Portioner: 4 · Tid: 40 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Tjocka skivor blomkål som blir sötma och rök. Romescosåsen är spansk och full av smak.

INGREDIENSER

- 2 stora blomkålshuvuden, skurna i 2–3 cm tjocka skivor
- 3 msk olivolja, 1 tsk rökt paprika, salt
- Romesco: 2 grillade paprikor från burk, 50 g rostade nötter, 1 vitlöksklyfta, 2 msk sherryvinäger, 1 dl olivolja

SÅ GÖR DU

1. Skär blomkålen från toppen och ned. Pensla skivorna med olja och paprika. Salta.
2. Mixa romescos ingredienser till en grov sås. Salta efter smak.
3. Grilla blomkålen indirekt vid 200 °C i 20 minuter, vänd en gång.
4. Avsluta över direkt värme 2 minuter per sida.
5. Servera med romesco.

Små bitar som lossnar kan grillas i en bricka. De blir lika goda.

Zucchini med pesto och parmesan

Portioner: 4 · Tid: 20 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Snabbt och sommarigt. Pesto kan köpas färdig eller göras på en minut.

INGREDIENSER

- 3 zucchini, skurna i långa skivor, 1 cm tjocka
- 2 msk olivolja, salt
- 4 msk pesto
- 50 g hyvlad parmesan, pinjenötter

SÅ GÖR DU

1. Pensla skivorna med olja och salta lätt.
2. Grilla över hög värme 2–3 minuter per sida.
3. Lägg på ett fat och ringla över pesto.
4. Toppa med parmesan och nötter.

Salta strax före grillning, annars drar saltet ut vatten och zucchinin blir blöt.

Fylld paprika med couscous och feta

Portioner: 4 · Tid: 40 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Paprikor som får fyllning av couscous, örter och fetaost. Fint till gäster som ska ha något annat än kött.

INGREDIENSER

- 4 stora paprikor, toppen avskuren
- 2 dl couscous, 2,5 dl varmt vatten
- 100 g fetaost, 1 dl hackad persilja, 1 hackad rödlök
- 2 msk olivolja, saft av 1/2 citron, 1 tsk salt

SÅ GÖR DU

1. Häll varmt vatten över couscous. Täck och låt svälla 5 minuter.
2. Rör ihop med feta, persilja, lök, olja, citron och salt.
3. Fyll paprikorna. Sätt på topparna.
4. Grilla indirekt vid 190 °C i 25–30 minuter tills paprikorna är mjuka.

Sätt paprikorna i en liten form så att de står stadigt på grillgallret.

Tofuspett med teriyaki

Portioner: 4 · Tid: 25 min + 1 tim marinad · Metod: kolgrill/gasolgrill

Fast tofu tar fantastiskt bra emot rök och sötsalt glaze om den pressas först.

INGREDIENSER

- 2 paket fast tofu (à 300 g)
- Teriyaki: 1 dl soja, 3 msk honung eller lönnsirap, 1 msk riven ingefära, 2 vitlöksklyftor, 1 msk risvinäger
- 1 röd paprika, 1 zucchini
- Sesamfrön, vårlök

SÅ GÖR DU

1. Pressa tofun mellan två skärbrädor med tyngd i 20 minuter. Skär i 3 cm kuber.
2. Koka upp teriyakins ingredienser i en kastrull 3 minuter. Kyl.
3. Vänd tofun i hälften av såsen. Marinera 1 timme.
4. Trä tofu, paprika och zucchini på spett.
5. Grilla över medelhög värme 8–10 minuter. Pensla med resten av såsen.
6. Strö över sesam och vårlök.

Tofun går sönder om gallret är smutsigt. Olja gallret ordentligt.

Tillbehör

Ett bra tillbehör gör måltiden. Här är fjorton recept som passar till allt i boken, från krämig coleslaw till bröd som lagas på grillen. Många går att göra i förväg.

Tips: Räkna med två till tre tillbehör per måltid: något stärkeiserikt, något krispigt och något syrligt. Mer behövs sällan.

Bakad potatis i folie

Portioner: 4 · Tid: 1 tim 15 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Grillens enklaste tillbehör. Potatisen ligger i glöden medan köttet grillas.

INGREDIENSER

- 4 stora bakpotatisar
- 2 msk olja, 1 tsk flingsalt
- Gräddfil, gräslök, smör

SÅ GÖR DU

1. Skrubba potatisarna. Peta hål med gaffel, gnid med olja och salt.
2. Linda varje potatis i folie.
3. Lägg på indirekt värme, 200 °C, och grilla 60–75 minuter.
4. Tryck försiktigt på potatisen. Den är klar när den ger efter.
5. Skär ett kors, tryck upp och fyll med gräddfil och gräslök.

Glöm inte vantarna. Folien är mycket varm. Kan förgrillas och hållas varm i en ren duk.

Hasselbackspotatis på grillen

Portioner: 4 · Tid: 1 tim · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Krispiga kanter och mjuk mitt. Skär tunt men inte hela vägen igenom.

INGREDIENSER

- 8 medelstora potatisar, helst mjölig sort
- 3 msk smör, smält
- 2 msk ströbröd, 2 msk riven parmesan
- 1 tsk salt, 2 vitlöksklyftor, pressade

SÅ GÖR DU

1. Lägg varje potatis mellan två träslevar och skär tunna skivor, tvärs över, utan att gå igenom.
2. Rör ihop smör, vitlök och salt. Pensla över potatisarna.
3. Grilla indirekt vid 200 °C i 35 minuter.
4. Strö över ströbröd och parmesan. Grilla 15 minuter till.

Träslevarna fungerar som stopp, så att kniven inte går hela vägen. Pensla om potatisarna efter halva tiden.

Klassisk coleslaw

Portioner: 6 · Tid: 15 min + 1 tim kylning · Metod: ingen värme

Krämig, syrlig och krispig. Passar till pulled pork, kyckling och burgare.

INGREDIENSER

- 1/2 vitkål (cirka 500 g), strimlad tunt
- 2 morötter, rivna
- 1,5 dl majonnäs, 1 dl crème fraîche
- 2 msk äppelcidervinäger, 1 msk socker, 1 tsk senap
- 1/2 tsk salt, peppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop majonnäs, crème fraîche, vinäger, socker, senap, salt och peppar.
2. Vänd ned kål och morot.
3. Kyl minst 1 timme så att kålen mjuknar.
4. Smaka av och justera med salt eller vinäger.

Håller 3 dagar i kylan. Blir bättre dagen efter, men släpper vatten. Rör om före servering.

BBQ-bönor

Portioner: 6 · Tid: 1 tim 15 min · Metod: kolgrill/rökgrill eller ugn

Söta, röda och rökiga bönor. De får gärna stå vid sidan av grillen och suga rök.

INGREDIENSER

- 3 burkar vita bönor (à 380 g), avrunna
- 150 g bacon, tärnat
- 1 hackad lök, 2 vitlöksklyftor
- 1,5 dl ketchup, 2 msk farinsocker, 1 msk senap, 1 msk worcestersås
- 1 tsr rökt paprika

SÅ GÖR DU

1. Stek bacon knaprigt i en gjutjärnspanna. Lägg undan hälften.
2. Fräs lök och vitlök i baconfettet 4 minuter.
3. Rör ned bönor, ketchup, socker, senap, worcestersås och paprika.
4. Ställ på indirekt värme, 150 °C, utan lock på pannan, i 45 minuter. Rör om ibland.
5. Toppa med resten av baconet.

Såsen ska tjockna så att den täcker en sked. Går också i ugn, 175 °C, 40 minuter.

Pannbröd på grillen

Portioner: 8 bröd · Tid: 40 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, plåt eller panna

Mjukt bröd som görs av yoghurt och mjöl. Ingen jäsning, bara degen och en het yta.

INGREDIENSER

- 4 dl vetemjöl
- 2 dl turkisk yoghurt
- 1 tsk bakpulver, 1/2 tsk salt
- 2 msk olivolja
- Vitlökssmör eller olja att pensla med

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop mjöl, bakpulver och salt. Tillsätt yoghurt och olja. Knåda 2 minuter.
2. Låt vila under en duk 20 minuter.
3. Dela i 8 bitar och kavla till tunna rundlar.
4. Grilla på het plåt eller direkt på galler 1–2 minuter per sida tills bubblor och bruna fläckar syns.
5. Pensla med vitlökssmör och håll varma i en duk.

Fryses bra. Värm 20 sekunder på grillen eller i brödrost.

Grillat vitlöksbröd

Portioner: 6 · Tid: 15 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Baguette med smör som smälter ned i varje skiva. Ett måste vid alla grillkvällar.

INGREDIENSER

- 1 baguette
- 100 g smör, rumsvarmt
- 3 pressade vitlöksklyftor
- 2 msk hackad persilja, 1/2 tsk salt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop smör, vitlök, persilja och salt.
2. Skär baguetten i skivor, nästan hela vägen igenom.
3. Bred smör mellan skivorna. Linda i folie.
4. Grilla indirekt vid 180 °C i 10–12 minuter.
5. Öppna folien och grilla 2 minuter för knaprig yta.

Smöret kan göras i förväg och fryses i en rulle.

Grillad majs med chilismör

Portioner: 4 · Tid: 25 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Majskolvar som får svarta fläckar och söt rök. Smöret med lime gör det oemotståndligt.

INGREDIENSER

- 4 majskolvar
- 80 g smör, rumsvarmt
- 1 tsk chiliflingor, 1 tsk rökt paprika, saft av 1 lime, 1/2 tsk salt
- Riven ost eller fetaost

SÅ GÖR DU

1. Dra av bladen och trådarna, eller grilla med bladen på.
2. Rör ihop smör, chili, paprika, lime och salt.
3. Grilla över medelhög värme 12–15 minuter, vänd var 3:e minut.
4. Bred på smöret medan kolvarna är varma.
5. Strö över ost.

Koka kolvarna 5 minuter först om de är stora, så blir de mjukare.

Potatissallad med gräslök

Portioner: 6 · Tid: 30 min + kylning · Metod: ingen värme

Svensk sommarpotatis med syrlig dressing. Den ska smaka lite mer än du tror när den är ljummen.

INGREDIENSER

- 1 kg kokt färskpotatis
- 2 dl gräddfil, 1 dl majonnäs
- 1 msk dijonsenap, 2 msk hackad rödlök
- 3 msk hackad gräslök, 1 msk vinäger, salt

SÅ GÖR DU

1. Koka potatisen. Låt ånga av 10 minuter och skär i bitar.
2. Rör ihop gräddfil, majonnäs, senap, vinäger och salt.
3. Vänd ned ljummen potatis och rödlök.
4. Kyl 1 timme. Strö över gräslök före servering.

Salladen håller 2 dagar i kylan. Låt den inte stå framme i solen.

Melonsallad med fetaost och mynta

Portioner: 6 · Tid: 15 min · Metod: ingen värme

Frisk sallad som kyler efter kryddig mat. Söt melon och salt ost passar ihop.

INGREDIENSER

- 1/2 vattenmelon eller honungsmelon, i bitar
- 150 g fetaost, tärnad
- 1/2 rödlök i tunna ringar
- Färsk mynta, 3 msk olivolja, saft av 1 lime

SÅ GÖR DU

1. Lägg melon, ost och lök i en skål.
2. Riv myntabladen i bitar och strö över.
3. Ringla över olja och limesaft.
4. Vänd försiktigt och servera direkt.

Salta inte i förväg. Melonen släpper vatten. Fetan är salt nog.

Ranchdipp med gräslök

Portioner: 8 · Tid: 10 min + 30 min vila · Metod: ingen värme

Krämig dipp till vingar, grönsaker och pommes. Bättre än den köpta.

INGREDIENSER

- 2 dl gräddfil
- 1 dl majonnäs
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 2 msk hackad gräslök, 1 msk dill, 1 msk persilja
- 1 msk citronsaft, 1/2 tsk salt, peppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop gräddfil och majonnäs.
2. Tillsätt vitlök, örter, citron, salt och peppar.
3. Låt stå i kylen 30 minuter så att smakerna dras.
4. Smaka av och späd med lite mjölk om den är för tjock.

Håller 5 dagar i kylen. Skeda upp i små skålar.

Grillade sötpotatisklyftor

Portioner: 4 · Tid: 40 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Söta, mjuka klyftor med lite rök. Lime och persilja lyfter allt.

INGREDIENSER

- 3 sötpotatisar, skurna i klyftor
- 3 msk olja, 1 tsk paprikapulver, 1 tsk salt
- Saft av 1 lime, hackad persilja
- Dip: 1 dl yoghurt, 1 tsk sirap

SÅ GÖR DU

1. Rör klyftorna med olja, paprika och salt.
2. Grilla indirekt vid 200 °C i 25–30 minuter, vänd efter halva tiden.
3. Avsluta 3 minuter över direkt värme.
4. Pressa lime över och strö persilja.
5. Servera med yoghurten.

Lägg dem i ett enda lager. Trångt blir de mjuka, inte krispiga.

Pastasallad med soltorkad tomat

Portioner: 6 · Tid: 25 min · Metod: ingen värme

En sallad som tål att stå i kylen. Perfekt att ta med på picknick.

INGREDIENSER

- 300 g fusilli eller penne
- 100 g soltorkade tomater, strimlade
- 200 g körsbärstomater, halverade
- 100 g mozzarellakulor
- 1/2 dl pesto, 2 msk olivolja, 1 msk balsamvinäger, salt

SÅ GÖR DU

1. Koka pastan enligt förpackningen. Skölj i kallt vatten och låt rinna av.
2. Rör ihop pesto, olja, vinäger och salt.
3. Vänd ned pasta, tomater och mozzarella i dressingen.
4. Kyl 30 minuter. Smaka av med salt.

Spara lite av kokvattnet. Späd salladen med en skvätt om den stelnat dagen efter.

Grillade ostgratinerade makaroner

Portioner: 6 · Tid: 50 min · Metod: kolgrill/gasolgrill, indirekt

Amerikansk mac & cheese som får lite rök i grillen. Barnens favorit.

INGREDIENSER

- 300 g makaroner
- 50 g smör, 3 msk vetemjöl, 5 dl mjölk
- 250 g riven lagrad ost (cheddar eller präst)
- 1 tsk senap, 1/2 tsk muskot, salt
- Ströbröd och 1 msk smör till toppen

SÅ GÖR DU

1. Koka makaronerna 2 minuter kortare än anvisningen. Låt rinna av.
2. Smält smöret, rör i mjölet och späd med mjölk. Sjud 5 minuter.
3. Ta av från värmen, rör ned ost, senap, muskot och salt.
4. Vänd ned makaroner. Häll i en gjutjärnsform.
5. Toppa med ströbröd och smörbitar. Grilla indirekt vid 180 °C i 20–25 minuter.

Kan göras i ugn, 200 °C. Rester värms med lite mjölk.

Snabbpicklad rödlök

Portioner: 1 burk (3 dl) · Tid: 10 min + 1 tim · Metod: ingen värme

Syrlig, rosa och vacker. Skär genom fet mat och passar på burgare och tacos.

INGREDIENSER

- 2 rödlökar, tunt skivade
- 1,5 dl ättika (12 %) späds: 1 dl ättika + 2 dl vatten
- 1 dl socker
- 1 tsk salt, 5 pepparkorn, 1 lagerblad

SÅ GÖR DU

1. Koka upp vatten, ättika, socker, salt och kryddor tills sockret löst sig.
2. Packa löken i en ren burk.
3. Häll den varma lagen över löken så att den täcks.
4. Låt svalna. Ställ i kylan minst 1 timme.

Håller 3 veckor i kylan i sluten burk. Använd rena redskap varje gång.

Airfryer och Slow Cooker – BBQ-smak inomhus

Regnar det, bor du i lägenhet eller är grillen i förråd? Då kan du ändå få BBQ-smak. Airfryern ger knaprig yta på kort tid, och Slow Cooker mört kött som faller sönder av sig själv. Rökt paprika, farinsocker och en klick flytande rök gör resten.

Tid och temperatur för samma BBQ-smak

Airfryer

180–200 °C · 15–35 min · knaprig yta



Slow Cooker

Låg · 6–8 tim · mört och saftigt



Rökgrill

110–130 °C · 4–10 tim · rök och skorpa



Samma smak, olika väg. Airfryern är snabbast, Slow Cookern är enklast.

Tips: Rökt paprikapulver, rökt salt och en tesked flytande rök ger rökig smak utan grill. Använd sparsamt, flytande rök är kraftig.

Airfryer-vingar med BBQ-glaze

Portioner: 4 · Tid: 35 min · Metod: airfryer

Krispiga vingar utan olja i frityr. Glazen läggs på sist så att den inte bränns.

INGREDIENSER

- 1 kg kycklingvingar, delade
- 1 tsk bakpulver, 1 tsk salt, 1 tsk rökt paprika
- Glaze: 1 dl BBQ-sås, 1 msk honung, 1 tsk sojasås

SÅ GÖR DU

1. Torka vingarna. Vänd i bakpulver, salt och paprika.
2. Lägg i ett lager i airfryern. Kör 180 °C i 15 minuter.
3. Vänd och kör 200 °C i 10–12 minuter till.
4. Värm glazen i en kastrull. Vänd vingarna i den.
5. Kör 3 minuter till vid 200 °C. Kontrollera 80 °C.

Fyll inte korgen för tätt. Kör i två omgångar vid behov.

Airfryer-revbensspjäll

Portioner: 2 · Tid: 50 min · Metod: airfryer

Små revbensspjäll som kan äta du på en timme. Förkoka för mört kött.

INGREDIENSER

- 1 kg revbensspjäll, delade i 3–4 bitar
- 1 lök, 2 lagerblad, 1 msk salt (till kokvatten)
- Rub: 1 msk farinsocker, 1 tsk rökt paprika, 1 tsk lökpulver, 1/2 tsk peppar
- 1 dl BBQ-sås

SÅ GÖR DU

1. Koka revbenen i vatten med lök, lagerblad och salt i 40 minuter. Ta upp och torka.
2. Gnid in rub på alla sidor.
3. Airfryer 170 °C i 12 minuter.
4. Pensla med BBQ-sås och kör 200 °C i 5–6 minuter.
5. Vila 5 minuter.

Förkokningen gör att köttet blir mört trots den korta tiden. Spara kokvattnet till soppa.

Airfryer-kycklinglår med rökig rub

Portioner: 4 · Tid: 35 min · Metod: airfryer

Saftiga lår med krispigt skinn, utan fett från friture.

INGREDIENSER

- 8 kycklingben med skinn (lår och klubba)
- 1 msk olja
- 2 tsk rökt paprika, 1 tsk salt, 1 tsk vitlökspulver, 1/2 tsk cayennepeppar

SÅ GÖR DU

1. Torka kycklingen. Rör ihop olja och kryddor och gnid in.
2. Lägg med skinnet uppåt i korgen.
3. Kör 180 °C i 20 minuter.
4. Vänd och kör 200 °C i 10–12 minuter.
5. Kontrollera 80 °C i tjockaste delen. Vila 5 minuter.

Rester är goda kalla på smörgås dagen efter.

Airfryer-burgare med stekt lök

Portioner: 4 · Tid: 25 min · Metod: airfryer

Burgare som blir saftiga och bruna utan stekpanna.

INGREDIENSER

- 600 g nötfärs, 1 tsk salt, 1/2 tsk peppar
- 4 burgarbröd
- 4 skivor ost
- 1 rödlök i ringar, 1 msk olja
- Sallad, tomat, burgarsås

SÅ GÖR DU

1. Forma fyra burgare med grop i mitten. Salta och peppra.
2. Förvärm airfryern 200 °C. Lägg burgarna i korgen.
3. Kör 8–10 minuter. Vänd efter halva tiden. Lägg på ost de sista 2 minuterna.
4. Rör lökringarna med olja. Kör 5 minuter 180 °C i en liten form.
5. Ta burgarna vid 72 °C. Servera i bröd.

Håll koll, vissa airfryers blir varmare än märkningen. Börja kolla vid 6 minuter.

Airfryer-lax med lönnsirap och senap

Portioner: 2 · Tid: 15 min · Metod: airfryer

Fiskmiddag på tio minuter. Glazen karamelliseras och ger rökig sötma.

INGREDIENSER

- 2 laxfiléer med skinn (à 150 g)
- 1 msk lönnsirap, 1 msk grov senap, 1 tsk sojasås
- Salt, peppar
- Citron, dill

SÅ GÖR DU

1. Torka laxen. Rör ihop sirap, senap och soja.
2. Salta och peppra laxen. Pensla med glazen.
3. Lägg med skinnet nedåt i korgen.
4. Kör 190 °C i 8–10 minuter tills 55 °C i mitten.
5. Servera med citron och dill.

Skinnet ska sitta kvar, det skyddar mot att fisken torkar.

Pulled pork i Slow Cooker

Portioner: 8 · Tid: 8–9 tim · Metod: Slow Cooker

Det enklaste sättet att få pulled pork. Lägg i på morgonen, ät på kvällen.

INGREDIENSER

- 2 kg fläskkarré eller nackbit
- Rub: 2 msk farinsocker, 1 msk rökt paprika, 1 msk salt, 2 tsk peppar, 1 tsk lökpulver
- 1 lök i klyftor
- 2 dl BBQ-sås, 1 dl äppelcidervinäger, 1 tsk flytande rök

SÅ GÖR DU

1. Gnid in köttet med rub. Lägg lök i botten av Slow Cookern.
2. Lägg i köttet. Rör ihop sås, vinäger och rök och häll över.
3. Låg värme 8–9 timmar. Klart när köttet lätt går att dra sönder, 93 °C.
4. Lyft upp köttet och dra sönder med gafflar.
5. Rör ned i vätskan, och servera i bröd med coleslaw.

Ta av locket sällan. Varje gång tappar du värme och tid. Rester fryses bra, 3 månader.

Pulled chicken i Slow Cooker

Portioner: 6 · Tid: 4–5 tim · Metod: Slow Cooker

Kyckling som dras sönder och blandas med sås. Bra på tortillas, bröd eller potatis.

INGREDIENSER

- 1 kg kycklingbröstfilé eller benfria låar
- 2 dl BBQ-sås, 1 dl kycklingbuljong
- 1 msk rökt paprika, 1 tsk lökpulver, 1 tsk vitlökspulver
- 1 msk äppelcidervinäger, salt

SÅ GÖR DU

1. Lägg kycklingen i Slow Cookern. Strö över kryddor.
2. Rör ihop BBQ-sås, buljong och vinäger. Häll över.
3. Låg värme 4–5 timmar (eller hög 2–3). Kycklingen ska vara minst 75 °C.
4. Dra sönder med gafflar direkt i grytan.
5. Låt stå 10 minuter så att köttet suger upp såsen.

Bröst blir torrare än låar. Ta av i tid. Passar med picklad rödlök (se tillbehör).

BBQ-revben i Slow Cooker

Portioner: 4 · Tid: 7 tim · Metod: Slow Cooker, avslut i ugn eller grill

Revben som blir så möra att benen glider ut. Avsluta med het yta för skorpa.

INGREDIENSER

- 2 kg revbensspjäll, delade i 3–4 bitar
- 2 msk farinsocker, 1 msk rökt paprika, 2 tsk salt, 1 tsk peppar
- 2 dl BBQ-sås, 1 dl äppeljuice

SÅ GÖR DU

1. Gnid in revben med farinsocker, paprika, salt och peppar.
2. Ställ revbenen upprätt längs kanten av Slow Cookern.
3. Rör ihop sås och juice. Häll över.
4. Låg värme 6–7 timmar tills köttet nästan lossnar.
5. Lyft upp, pensla med sås och grilla 5 minuter per sida eller kör i ugn 220 °C i 10 minuter.

Rör inte om i grytan. Handskar behövs när du lyfter upp dem, de faller sönder.

Rökig nötbringa i Slow Cooker

Portioner: 8 · Tid: 9–10 tim · Metod: Slow Cooker

En bringa som smakar rökgrill, fast den lagas i en gryta på bänken.

INGREDIENSER

- 1,5 kg nötbringa, putsad
- 2 msk salt, 1 msk grovmalen peppar, 1 msk rökt paprika, 1 msk farinsocker
- 1 hackad lök, 3 vitlöksklyftor
- 2 dl nötbljög, 2 msk worcestersås, 1 tsk flytande rök

SÅ GÖR DU

1. Gnid bringan med salt, peppar, paprika och socker. Kyl natten över.
2. Bryn bringan i het panna 3 minuter per sida.
3. Lägg lök och vitlök i Slow Cookern, lägg bringan ovanpå.
4. Häll över bljög, worcestersås och flytande rök.
5. Låg värme 9–10 timmar tills en gaffel glider in. Vila 20 minuter och skär mot fibrerna.

Reducera vätskan i en kastrull till sås. Rester är utmärkta i tacos.

Kompletta grillmenyer

Det svåraste med en grillfest är sällan själva grillandet. Det är att få allt klart samtidigt. Därför får du här sex menyer med tidsplan baklänges och inköpslista. Alla recept som nämns finns i boken.

Tiderna räknas från klockslaget då maten ska stå på bordet. Skriv ned ditt eget klockslag och räkna ut resten.

Tidslinje: räkna baklänges från serveringen



Gör det som tål att stå först och grillandet sist. Köttet vilar medan du dukar klart.

Vardagsgrill för fyra

Portioner: 4 · Tid: 1 tim 15 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

En vanlig tisdag som blir lite bättre. Allt går att lagas på en timme efter jobbet.

MENY

- Kotletter med senap och honung (kapitel Fläsk)
- Grillad majs med chilismör
- Klassisk coleslaw (gjord kvällen före)
- Bakad potatis i folie

TIDSPLAN BAKLÄNGES

1. Kvällen före: gör coleslaw och kyl. Marinera kotletterna.
2. -75 min: tänd grillen. Sätt potatisarna i folie på indirekt värme.
3. -30 min: ta ut kotletterna ur kylan. Gör chilismöret.
4. -20 min: lägg majsen på grillen.
5. -12 min: grilla kotletterna 4–5 minuter per sida.
6. -5 min: vila köttet. Duka.
7. Servera.

INKÖPSLISTA

- 4 benfria kotletter (600 g), 4 bakpotatisar, 4 majscolvar
- 1/2 vitkål, 2 morötter, 1,5 dl majonnäs, 1 dl crème fraîche
- Grov senap, honung, smör, chiliflingor, rökt paprika, lime
- Gräddfil, gräslök

Kostnad: ungefär 200–250 kr beroende på butik och säsong. Prisuppgifterna är ungefärliga.

Helgmiddag för sex

Portioner: 6 · Tid: 2 tim 30 min · Metod: kolgrill, indirekt

En lördag med tid över. Stor stek, tillbehör och en dessert som lagas av glöden.

MENY

- Rostbiff på grillen (kapitel Nötkött) med pepparrotskräm
- Hasselbackspotatis på grillen
- Zucchini med pesto och parmesan
- Melonsallad med fetaost och mynta
- Grillade äpplen med kanel och vaniljglass

TIDSPLAN BAKLÄNGES

1. Dagen före: salta steken. Gör pepparrotskrämen.
2. -2 tim 30 min: tänd grillen. Rostbiffen på indirekt värme, 40 minuter.
3. -1 tim 30 min: sätt hasselbackspotatisen på grillen.
4. -50 min: ta av steken vid 55 °C. Vila 20 minuter under folie.
5. -30 min: grilla zucchini. Gör melonsalladen.
6. -10 min: skiva steken tunt.
7. Servera. Lägg äpplena på glöden under middagen.

INKÖPSLISTA

- 1,2 kg rostbiff, 8 potatisar, 3 zucchini, 6 äpplen
- 2 dl crème fraîche, 3 msk pepparrot, pesto, parmesan
- 1/2 melon, 150 g fetaost, mynta, lime
- Smör, ströbröd, kanel, vaniljglass

Grilla äpplena hela i folie med kanel och smör, 20 minuter på indirekt värme.
Rostbiff kan tas vid 52 °C för rosa.

Familjefest för tolv

Portioner: 12 · Tid: 4 tim · Metod: kolgrill/gasolgrill + rökgrill

En meny som kan göras i förväg. Pulled pork står och sjuder medan du umgås.

MENY

- Pulled pork (dubbel sats, kapitel Fläsk)
- Kycklingklubbor med BBQ-sås (kapitel Kyckling)
- Klassisk coleslaw och BBQ-bönor
- Pannbröd, ranchdipp och majs

TIDSPLAN BAKLÄNGES

1. 2 dagar före: handla. Gör rub och BBQ-sås.
2. Kvällen före: gnid in pulled pork. Gör coleslaw och ranchdipp.
3. -10 tim: lägg pulled pork i rökgrillen eller Slow Cookern.
4. -2 tim: tänd den extra grillen. Sätt bönorna på indirekt värme.
5. -1 tim 15 min: kycklingklubbor på grillen.
6. -30 min: grilla pannbröd och majs. Dra sönder pulled pork.
7. Servera i buffé.

INKÖPSLISTA

- 5 kg fläsknacke, 24 kycklingklubbor, 12 majscolvar
- 2 vitkål, 6 morötter, 6 burkar vita bönor, 300 g bacon
- 2 kg vetemjöl, 1 liter yoghurt
- Gräddfil, majonnäs, ketchup, farinsocker, senap, ströbröd

Räkna 150–200 g tillagat kött per person när det finns många tillbehör.

Midsommar på grillen

Portioner: 8 · Tid: 3 tim · Metod: kolgrill/gasolgrill

Svensk sommar med sill och nypotatis, men med laxen och kycklingen på grillen.

MENY

- Lax på cederplanka (kapitel Fisk)
- Kycklingfilé med citron och timjan
- Potatissallad med gräslök
- Melonsallad och snabbpicklad rödlök
- Jordgubbar med grädde

TIDSPLAN BAKLÄNGES

1. Dagen före: koka potatisen, gör potatissallad och picklad lök. Blötlägg plankan.
2. -3 tim: marinera kycklingen.
3. -1 tim: tänd grillen. Gör melonsalladen.
4. -40 min: lägg laxen på plankan och grilla indirekt.
5. -25 min: grilla kycklingen.
6. -10 min: vila allt. Duka ut.
7. Servera. Jordgubbarna kommer sist.

INKÖPSLISTA

- 1,2 kg laxfilé, 1 kg kycklingfilé, 1 kg färskpotatis
- 1 melon, 200 g fetaost, 2 rödlökar, 2 citroner, dill, gräslök, mynta
- Gräddfil, majonnäs, senap, honung
- 1 kg jordgubbar, 3 dl grädde

Lägg alltid laxen sist, så blir den inte torr. Räkna med 150 g lax per person.

Födelsedagsgrill för tio

Portioner: 10 · Tid: 2 tim · Metod: kolgrill/gasolgrill

Burgare, korv och dipp som alla från 3 till 93 år gillar.

MENY

- Klassisk hamburgare (kapitel Korv, burgare och färs)
- Grillad korv med bostongurka
- Hasselbackspotatis och pastasallad
- Ranchdipp med grönsaksstavar
- Födelsedagstårta

TIDSPLAN BAKLÄNGES

1. Dagen före: forma burgarna (10 st). Gör ranchdipp och pastasallad.
2. -2 tim: skär grönsaksstavar. Tänd grillen.
3. -70 min: hasselbackspotatis på indirekt värme.
4. -25 min: grilla korvarna 8–10 minuter.
5. -15 min: grilla burgarna 4–5 minuter per sida.
6. -5 min: rosta bröden. Bygg burgare.
7. Servera. Tårtan efter maten.

INKÖPSLISTA

- 1,5 kg nötfärs, 10 hamburgerbröd, 20 grillkorvar, 20 korvbröd
- 2 kg potatis, 500 g pasta, 200 g saltorkade tomater, pesto
- Gräddfil, majonnäs, burgarost, sallad, tomat, bostongurka
- Morötter, gurka, selleri, tårta

Barn vill ofta ha burgaren utan sås. Grilla några utan krydda separat.

Kväll med vänner, tapasgrill för sex

Portioner: 6 · Tid: 1 tim 30 min · Metod: kolgrill/gasolgrill

Små rätter som delas. Det passar när gästerna kommer vid olika tider och ätandet pågår i flera timmar.

MENY

- Räkspett med vitlök och chili (kapitel Fisk)
- Chorizo med grillad paprika
- Grillad halloumi med honung
- Aubergine med tahinisås
- Pannbröd och vitlöksbröd

TIDSPLAN BAKLÄNGES

1. På förmiddagen: marinera räkorna. Gör tahinisåsen.
2. -90 min: tänd grillen. Grilla paprikorna först.
3. -50 min: aubergine på grillen.
4. -30 min: chorizo och lök.
5. -15 min: räkspett (2–3 minuter per sida).
6. -5 min: halloumi på sista värmen.
7. Servera allt på stora fat med bröd.

INKÖPSLISTA

- 600 g räkor, 400 g chorizo, 400 g halloumi, 2 auberginer
- 2 röda paprikor, 1 rödlök, 1 baguette
- Tahini, citron, vitlök, chili, persilja, honung, timjan
- Olivolja, vetemjöl, yoghurt

Låt halloumin vara sist. Den smakar bäst varm. Resten kan stå kallt eller rumsvarmt.

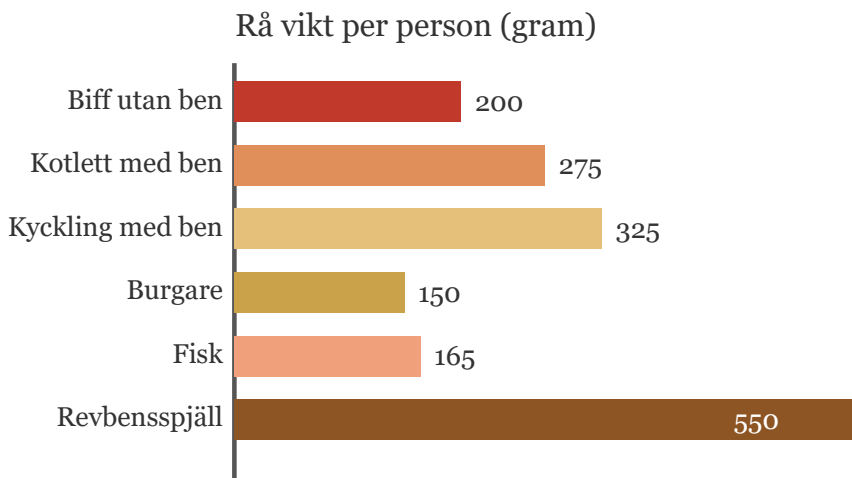
Mängder per person och inköpslista

Det värsta som kan hända en värd är att maten tar slut, det näst värsta är att halva bordet blir över. Här är tabellerna jag själv använder när jag planerar.

Kött och fisk per person

Mängderna är råvikt för en vuxen som äter flera tillbehör. Har du hungriga tonåringar eller bara kött utan tillbehör, öka med en tredjedel.

Råvara	Per person (rå vikt)	Kommentar
Biff, entrecôte, filé	180–220 g	Utan ben
Kotletter och karré med ben	250–300 g	Benet väger en del
Revbensspjäll	500–600 g	Mycket ben
Pulled pork (nackbit med ben)	300 g	Krymper cirka 40 % vid tillagning
Kyckling, filé	150–180 g	Två små eller en stor
Kyckling, med ben	300–350 g	Klubbor och lår
Hel kyckling	1 kg per 2 personer	Inklusive ben
Färs till burgare	150 g	En burgare per person, 2 om hungriga
Korv	2 st, cirka 120 g	Plus lite extra till barn
Fiskfilé	150–180 g	Lax, torsk, sej
Räkor, rå och skalade	150–200 g	Som förrätt: 100 g
Musslor med skal	500–700 g	Som huvudrätt



Revbensspjäll väger mest eftersom så mycket är ben. Räkna alltid på rå vikt.

Tillbehör per person

Tillbehör	Per person
Potatis (kokt, bakad eller grillad)	200–250 g
Potatissallad	150 g
Coleslaw	1 dl (cirka 70 g)
BBQ-bönor	1,5 dl
Grönsallad	1 handfull (50 g)
Majs	1 kolv
Bröd	1–2 skivor eller 1 bröd
Pasta- eller grönsallad	150 g
Dipp och sås	0,5–1 dl

Så mycket kol behöver du

Grillning	Ungefärlig mängd kol
Snabb grillning (burgare, korv, spett)	1,5–2 kg
Medellång (kyckling, stek, 1–2 timmar)	2–3 kg
Långkok (revben, bringa, pulled pork)	4–6 kg, med påfyllning

Tips: Köp kol av bra kvalitet. Briketter brinner jämnt och länge, träkol ger snabb hetta. Många blandar båda.

Måttomräkning

Måttenheter i kök och grill

1 krm

1 ml

1 tsb

5 ml

1 msk

15 ml

1 dl

100 ml

1 msk = 3 tsb

1 dl = ungefär 6,5 msk

1 liter = 10 dl

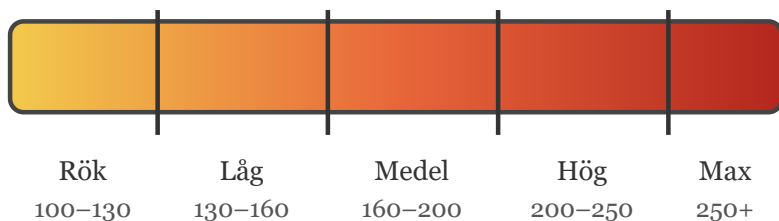
1 dl mjöl = cirka 60 g

Ett enkelt mått gör att recepten blir lika bra varje gång.

Ingrediens	1 dl väger cirka
Vetemjöl	60 g

Ingrediens	1 dl väger cirka
Socker	85 g
Farinsocker	80 g
Smör (smält)	90 g
Ströbröd	45 g
Havregryn	35 g
Riven ost	40 g
Vatten och mjölk	100 g

Grillens värmenivåer (°C)



Håll handen 10 cm över gallret: 2 sek = hög, 5 sek = låg

En enkel guide till värmenivåer, mätt vid gallret.

Din grundinköpslista

Det här bör finnas hemma så att du kan grilla med kort varsel.

Kategori	Behöver du
Kryddor	Flingsalt, svartpeppar, rökt paprika, vitlökspulver, lökpulver, farinsocker, spiskummin
Såser	Senap, ketchup, soja, worcestersås, äppelcidervinäger, honung
Fett	Rapsolja, olivolja, smör
Frisk	Citron, lime, vitlök, lök, persilja, gräslök
Tillbehör	Folie, bakplåtspapper, hushållspapper, träspett, bomullssnöre
Utrustning	Stektermometer, grillvantar, långa tänger, borste, grillborste

Hanteringsrådet i korthet: kyl rått kött till 4 °C eller kallare, tvätta händerna efter rått kött, ha olika brickor för rått och färdigt, och ät rester inom tre dagar.